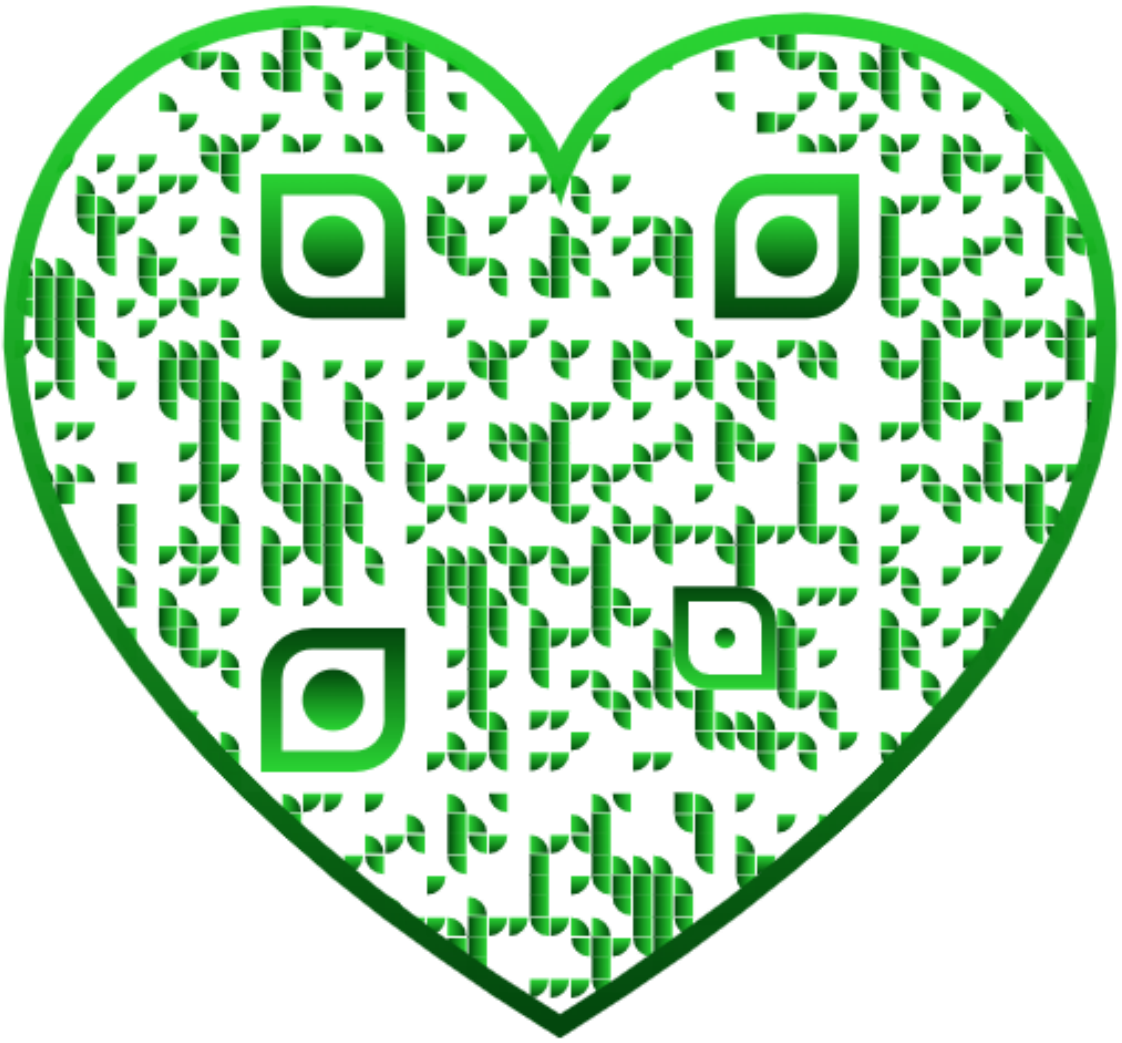
Osho Rajneesh

Une tasse de thé

Le Voyage Intérieur



Une tasse de thé

OUVRAGES DU MEME AUTEUR TRADUITS EN FRANÇAIS

Edités par Le Voyage Intérieur :

TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SARAHA vol. 1 & 2
VIENS, SUIS-MOI — entretiens sur Jésus
DU SEXE A LA CONSCIENCE DIVINE
LA MORT, L'ULTIME ILLUSION
MON CHEMIN, LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS

A paraître :

LE LIVRE DES SECRETS vol. 2
MEDITATION, LA VOIE ROYALE
L'HARMONIE INVISIBLE — commentaires sur Héraclite
EXPERIENCES ESOTERIQUES — réincarnation, auras, chakras
YOGA : ALPHA ET OMEGA — entretiens sur Patanjali
ZEN : PLUS D'EAU, PLUS DE LUNE...

Chez d'autres éditeurs :

JE SUIS LA PORTE — Epi/D.D.B.
LE LIVRE DES SECRETS vol. 1 — Albin Michel
LA MEDITATION DYNAMIQUE — Dangles
L'EVEIL A LA CONSCIENCE COSMIQUE — Dangles

Edition originale anglaise: A CUP OF TEA
© N.S.I. Foundation, Zürich, Suisse, 1980
Edition française:
© Edition Le Voyage Intérieur 1990
B.P. 168 — 75665 Paris Cedex 14
Photographie : © N.S.I. Foundation
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.

Traduit de l'anglais par Anand Raji et Divyam Ghata.

Osho Rajneesh

Une tasse de thé

Le Voyage Intérieur

Osho Rajneesh est un maître spirituel, un éveillé. Le présent ouvrage est le seul à reproduire des lettres écrites de sa main. Les autres textes du même auteur rendent l'enseignement que le maître dispense directement en s'adressant à son auditoire.

Un moine se rendit auprès du maître zen Joshu.
Ce dernier lui demanda: « Es-tu déjà venu ici? »
« Non, Maître », répondit le moine.
Joshu enchaîna en disant: « Prends une tasse de thé, mon frère. »

Un autre moine se présenta devant le maître et fut reçu par les paroles suivantes:
« Es-tu déjà venu ici? »
« Oui, Maître », fut la réponse.
Joshu dit: « Prends une tasse de thé, mon frère. »

Lorsque vous allez voir un maître zen et qu'il reste absolument muet sous l'avalanche de vos questions, qu'est-ce que cela signifie? Ce silence veut dire: « Laisse tomber ces fadaises. » Et en vous invitant à prendre une tasse de thé, le maître vous communique quelque chose d'extrêmement important. A sa façon, il déclare: « Ce que tu racontes n'a aucun sens. Tu ferais mieux d'être un peu plus attentif. » En termes zen, « prendre une tasse de thé » signifie être moins hébété, moins dispersé, moins ignorant. Autrement dit, être un peu plus conscient, acquérir un état d'esprit méditatif.

Bodhidharma, le fondateur du zen, resta assis pendant neuf ans devant un mur, à méditer. Il est naturel que le sommeil vous gagne lorsque vous ne voyez rien d'autre qu'un mur durant tant d'années. Bodhidharma lutta de toutes ses forces pour ne pas s'endormir. Souvenez-vous qu'il s'agit du sommeil métaphysique, de l'inconscience. Il voulait rester conscient même en dormant, atteindre un état de lucidité permanent. Son esprit devait rester éveillé jour et nuit, comme une flamme qui brûle continuellement sans jamais s'éteindre. C'est cela la méditation, dhyana: un état de conscience absolue.

Une nuit, se rendant compte qu'il ne pourrait pas résister à la fatigue, il coupa ses paupières et les jeta. Il était désormais incapable de fermer les yeux, incapable de dormir. Quelle belle histoire!

Pour accéder à la vision intérieure, au « troisième œil », les yeux extérieurs faits de chair doivent être abandonnés. C'est le prix à payer.

Qu'arriva-t-il? Quelques jours plus tard, Bodhidharma constata que les paupières coupées avaient pris racine. Une petite pousse s'élevait déjà du sol. Elle devint l'arbre à thé. C'est pour cela que cette boisson vous empêche de dormir: quelque chose de Bodhidharma est entré en vous. Il méditait dans une montagne qui s'appelait Ta, d'où les termes « thé » en français, « tea » en anglais, « chai » en hindi. C'est une parabole. Le maître zen qui vous propose une tasse de thé veut dire: « Perçoit Bodhidharma. Ne te pose plus de questions oiseuses du genre: Dieu existe-t-il? Qui a créé le monde? Où se situent le ciel, l'enfer? Qu'est-ce que le karma et la théorie des morts et des renaissances successives? »

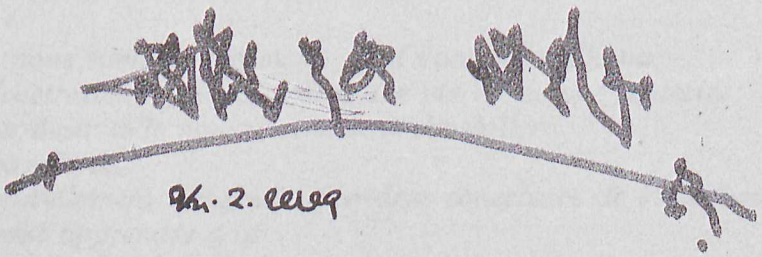
Par les paroles: « Oublie tout cela, prends une tasse de thé », le maître zen vous dit: « Deviens conscient plutôt que de perdre ton temps à ratiociner, car cela ne te mènera nulle part. » Ne croyez surtout pas qu'il se tait. Il parle, il parle à coups de massue!

En couverture : signature d'Osho Rajneesh
Fac-similés de lettres écrites par Osho Rajneesh en page 13 et en page 327

मेरे प्रेम,

प्रेम/ जो भी हो रहा है उसे दर्शक की भाँति देखते रहो/
चित्त को समझो एक नाट्य-मंच/
अनुभवों को नाटक/
स्वयं कहीं दूर कौन देखे/

द्रष्टा बनो/
कर्ता नहीं/
भोक्ता नहीं/
यही ध्यान (meditation) है/



26. 2. 1969

Reçois mon amour.

Ma vie est béatitude.

Je me proposais depuis tout un temps de t'écrire,
mais de nombreux engagements m'en ont empêché.
Tous les jours, cependant, je t'envoie ma bénédiction.

La vie est une discipline spirituelle, une « sadhana ».
Plus on s'y engage, plus elle devient divine.
L'obscurité recèle la lumière,
la vérité est cachée et c'est de là que vient la joie de chercher.

Je me rappelle les paroles d'un rishi (d'un saint).
La vérité se dissimule sous un couvercle doré.
Ce couvercle doré n'est rien d'autre que notre mental.
Il nous étouffe, il nous emprisonne.
Nous nous identifions à lui et toutes les souffrances en découlent,
l'asservissement et la chaîne des renaissances.

Elève-toi au-dessus de l'esprit, transcende-le, comprends que tu es distinct de lui.
Cela seul apporte la félicité, cela seul est liberté,
cela seul met fin à la naissance et à la mort.

Soyons ce que nous sommes vraiment. C'est l'unique sadhana,
régie par les frustrations que nous vaut une vie dictée par le désir.
Sois attentif au désir et le non-attachement s'installera.
Rien ne doit être forcé,
cela suivra naturellement lorsque tu prendras conscience de l'attachement.
Nous devons tous apprendre cela
et ne jamais perdre de vue que rien ne doit rester inconscient.

Lorsque nous gardons cela en mémoire,
un renversement total s'opère un jour dans notre conscience.
Dieu est en train de te mener vers cette révolution. Cela, je le sais.

Je te salue affectueusement.

J'ai bien reçu ta lettre.
Avec quelle gentillesse tu insistes pour que j'écrive quelque chose!
Or, je baigne dans un profond silence.
Je parle, je travaille,
mais en moi règne le vide, un espace où ne survient aucun mouvement.
Aussi, je vis deux vies à la fois, comme un homme de théâtre.
Mais peut-être la vie entière n'est-elle qu'une mise en scène?
Le fait d'en prendre conscience donnerait accès à une liberté sans pareille.

Ce qui est inaction dans l'action, immobilité dans le mouvement,
éternité dans le changement, est la vérité.
Cela est l'existence.
La vraie vie consiste en cette éternité.
Tout le reste n'est qu'un remous incessant de rêves. En vérité, le monde n'est qu'un songe.
La question n'est pas de savoir s'il faut ou non l'abandonner.
Il faut en prendre conscience.

Cette lucidité bouleverse tout.
Le centre se déplace. Une conversion a lieu, du corps vers l'âme.
Et qu'y a-t-il là? Cela ne peut être exprimé, ne l'a jamais été et ne le sera jamais!
La seule voie est de découvrir cela soi-même.
On ne connaît la mort qu'en mourant
et on ne connaît la vérité qu'en plongeant profondément en soi.

Que Dieu t'immerge dans cette vérité!

Mes respects.

Quelle joie de recevoir ta lettre.

Jusqu'à présent, je n'ai encore rien écrit.
Un centre vient de s'ouvrir ici
et quelques amis expérimentent diverses techniques de méditation.
Si ces essais portent des fruits, il est possible que j'écrive quelque chose.

De mes propres expériences, je suis sûr, mais je veux vérifier leur utilité pour autrui.

Je ne souhaite pas écrire comme un philosophe ;
mon approche est scientifique. Je veux parler du yoga
et mes propos se fonderont sur certains vécus psychologiques et parapsychologiques.
Des idées totalement fausses circulent sur le yoga et je veux les réfuter.
C'est pour cela que j'expérimente ici.

Il est bien entendu que ce travail ne doit promouvoir aucun groupe, aucune cause.

Si un jour tu passes ici, nous parlerons de tout cela plus en détail.

Mes respects.

Je te remercie pour ta lettre affectueuse.

Tu médites ; cela me réjouit.
Lorsque tu le fais, sois absolument naturel, abandonne toute idée de réussite.
Ce qui arrive survient spontanément.
Un jour, sans qu'un effort quelconque ne soit nécessaire,
les événements se mettent en route.
L'état méditatif ne s'obtient pas par la force, la violence est même un obstacle.
La contrainte, l'application, l'étude sont empreintes de tension.
Toute anticipation, y compris l'aspiration à la paix,
provoque de l'agitation, de l'inquiétude.
Le stress doit disparaître.
Dès que cela a lieu, une paix divine s'installe.

Evite les pensées du genre « j'agis ». Dis-toi plutôt : « je prends refuge dans ce qui est ».
Abandonne-toi, abandonne-toi sans retenue. Alors le vide s'installera.

Ta respiration et ton corps commencent à se détendre, me dis-tu.
Le mental suivra.
Lorsque l'esprit se calme et se tait, l'indicible fait son entrée.

Je sais que cela vous arrivera à tous les deux.
Entre-temps, vivez naturellement, sans aucun objectif particulier.
Je serai bientôt là.
En attendant, appliquez tranquillement ce que je vous ai enseigné.

Mes amitiés à tout le monde. Ecris-moi chaque fois que cela te chante.
Je suis immergé dans la béatitude.

Reçois mon amour.

C'est par la grâce divine que tu te fraies un chemin vers la lumière intérieure.
Elle est là, totalement présente, et la rencontrer dissipe toutes les ténèbres de la vie.
Chaque pas dans cette voie soulève les voiles, les uns après les autres,
et révèle un monde radieux où tout est nouveau.
En faire l'expérience dénoue les liens,
jusqu'à découvrir que les chaînes n'ont jamais existé.
Ce qui est libéré a toujours été libre!

Tes progrès me font plaisir. Ta lettre m'est parvenue il y a longtemps déjà.
Une foule d'occupations m'ont empêché d'y répondre plus tôt,
mais je ne t'ai pas oublié un seul instant,
pas plus que je n'oublie tous ceux qui aspirent à la lumière.
A tous, j'adresse en permanence mes vœux sincères.

Nous devons continuer. Le découragement nous saisit souvent dans cette voie,
mais le pèlerin assoiffé finit par atteindre la source. En vérité, l'eau précède la soif.

Mes amitiés à tous.

Je te salue.

Toutes tes lettres sont arrivées en temps voulu,
mais j'étais trop occupé pour te répondre plus tôt.
J'ai voyagé la plupart du temps et viens de rentrer après une série de conférences
données à Jaipur, à Burhanpur, à Hoshangabad, à Chanda et ailleurs.

Comme les gens aspirent à la vie spirituelle! A tel point que je me demande
comment l'on peut dire que l'être humain s'est détourné de la religion.
C'est impossible.
Manquer d'intérêt pour les choses spirituelles
équivaut à se désintéresser de la vie, de la sérénité, de l'accomplissement ultime.
La conscience est intrinsèquement orientée vers Dieu
et elle ne trouve de repos qu'en s'immergeant dans le divin,
dans l'état de satchitananda, la vérité-conscience-béatitude.

L'énergie de la naissance spirituelle se trouve en vous,
profondément enfouie comme une semence.
C'est pour cela que les structures religieuses vont et viennent,
alors que la religion ne peut mourir.

J'apprends avec plaisir que tu es patiente quant à ta progression vers la lumière.
Dans la vie spirituelle, la patience, la persévérance sont primordiales.
Comme il faut attendre longtemps après avoir semé!

Au début, il semble que l'on peine en vain, que rien n'arrive.
Puis, un jour, ce qui était virtuel se réalise, l'attente est terminée, l'enveloppe se brise,
un germe perce le sol et devient une plante.
N'oublie à aucun moment que même si tu ne vois rien,
la maturation se poursuit bel et bien secrètement sous terre.

Le chercheur de vérité traverse un même processus.
En surface, rien n'est encore perceptible et pourtant une formidable gestation est en cours.
Toute croissance de l'énergie vitale est mystérieuse, obscure.
Seul le résultat est visible.
L'œuvre est souterraine.

Je suis dans la béatitude. Je veux que tu te rapproches du divin.
Ne songe plus à la réussite, poursuit simplement ton voyage
et laisse les fruits mûrir à leur rythme.
Un jour, tu te demanderas: que s'est-il passé? Qui étais-je? Et que suis-je devenue!
Comparés à l'aboutissement, les efforts sont minimes.

Mon amour à tous.

Je te salue.

Je me suis absenté, mais ta lettre m'a suivi. Je suis content qu'elle me soit parvenue.

La vie m'apparaît comme gorgée de félicité.
L'homme ordinaire n'a pas d'yeux pour le voir et se sent déshérité.
Pourtant, la vision peut être créée.
Sans doute est-ce une erreur de dire qu'elle peut être créée, puisqu'elle est déjà là,
il suffit d'ouvrir les yeux.
Alors, tout change.

La méditation opère cette mutation.

Méditation signifie paix, vide.
Ce vide existe, mais il est occulté par le torrent de nos pensées.
Il se manifeste lorsque l'agitation mentale prend fin.
Ne pas penser semble très ardu. En réalité, c'est très simple.
L'esprit est fiévreux, mais il peut être apaisé sans grandes difficultés.
La clé de la transcendance nous est donnée lorsque nous devenons témoin.
Il faut observer, contempler l'intellect.
Le regarder silencieusement sans émettre le moindre jugement de valeur.
Dès que l'état de témoin est réalisé, les pensées s'évaporent,
le mental ne se fait plus entendre.
La béatitude est désormais accessible et le monde est transfiguré.

Continue de méditer. Les résultats se feront progressivement sentir.
Ne te tracasse surtout pas à ce sujet, la moisson est certaine.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon affection.

Il y a longtemps que ta lettre est en ma possession.

Cela me touche que tu aspires à la paix.
Cependant, ne crois pas que tu sois à la traîne. Personne n'est distancé.
Il s'agit simplement de renverser son regard, de voir en soi, et la goutte devient océan.
La goutte d'eau est océan, mais l'ignore.
Il n'y a de séparation que celle-là.
Et elle est absorbée par le vide de la méditation.

La méditation occupe le centre de la sadhana de la vie.

Le processus mental va ralentir, il sera remplacé par le calme et le vide.
Lorsque les pensées s'effacent,
le témoin, celui qui observe devient visible et l'inconscient est totalement nettoyé.

L'inconscient est la cause de notre aliénation.
Au début, il semble dur, compact, inamovible comme un roc.
Mais la patiente pratique de la méditation révèle un jour que ce n'était qu'un rêve,
ni plus ni moins. Du vent.

Que le germe de ta méditation fleurisse en samadhi ! Mes amitiés à tous.
Le reste lorsque nous nous rencontrerons.

Je t'envoie mon amour.

J'ai lu ta lettre sur le chemin du retour. Elle m'a ému.
Lorsque l'aspiration à la vérité existentielle est puissante,
ce que l'on veut aujourd'hui devient accomplissement demain.
Le désir doit être ardent, il ne faut rien d'autre.
A l'image de la rivière qui cherche l'océan, l'homme déterminé peut trouver la vérité.
Aucun gouffre, aucune montagne ne peut le retenir,
les obstacles attisent même son goût de l'aventure.
La vérité réside en chacun de nous.
La rivière, elle, doit rejoindre l'océan lointain. En nous, l'océan est déjà là.
C'est étrange que si peu de gens parviennent à étancher leur soif.
En fait, ils sont même incapables d'aspirer à l'eau.
Jésus a dit: « Demandez et vous recevrez. »
Qui faut-il incriminer si vous ne demandez pas?
Rien n'est plus facile qu'atteindre Dieu. Il suffit de demander.
A mesure que la supplique devient plus pressante, celui qui réclame s'affaiblit
et atteint le point d'évaporation.
Alors, le chercheur s'éclipse et il ne reste plus que la demande.
C'est l'instant de la réalisation.

La vérité règne lorsque le « je » n'est plus.
Cette mort est la seule expérience divine qui soit.
L'absence d'ego révèle la présence de Dieu.

Mes amitiés à vous tous.

Mes respects.

Ta lettre est arrivée au moment où je l'attendais.
Je veux vraiment que ta vie soit pleine de clarté pour que tu te laisses aller au divin.
Dieu et la lumière sont toujours très proches de nous,
nous les percevons dès que nous ouvrons les yeux.
Alors, nous recevons ce qui n'a cessé de nous appartenir.
La distance ne dépasse pas celle qui sépare l'œil des cils, elle est encore plus réduite.
Nos yeux sont toujours ouverts et nous ne le savons pas.

Voici une histoire ancienne.
Un poisson avait entendu vanter l'océan.
Il se mit à broyer du noir et alla trouver le roi des eaux.
« Dis-moi ce qu'est cet océan et montre-moi où il se trouve? » demanda-t-il.
Le roi fut surpris: « L'océan? Mais tu te trouves dedans!
Il est ton existence, ta vie. Il est en toi, il est tout autour de toi.
Tu es issu de l'océan et c'est là que tu retourneras.
Il est tout pour toi, mais pour lui tu n'es rien. »

C'est pour cela que le poisson ne parvenait pas à voir l'océan.
C'est pour cela que vous ne pouvez pas trouver Dieu.

Mais Il peut être connu par celui qui devient vide pur.
Nous Le rencontrons dans le royaume du vide, parce qu'Il est vide.

Je demeure dans la béatitude ou, plus exactement, la béatitude existe, moi je n'existe pas.

Je te salue.

Les déplacements incessants du mois de mai ont altéré ma santé.
Aussi, toutes les activités prévues pour le mois de juin à Bombay,
à Calcutta et à Jaipur ont-elles été annulées.

Je suis content d'apprendre que tu explores le samadhi yoga.
Ne te soucie pas des résultats. Reste présent dans ce que tu expérimentes.
Le fruit sera mûr un jour.
Cela ne viendra pas progressivement,
mais de façon soudaine, sans effort de ta part, à ton insu.
En une fraction de seconde, le monde deviendra merveilleusement différent.

Je n'écris rien sur Bhagwan Mahavira pour le moment.
Je ne ressens d'ailleurs aucun besoin de le faire.
Si tu parvenais à me convaincre, cela pourrait être différent!

Pour ce qui est du reste, tout va très bien.

Mes respects.

Ta lettre est bien arrivée, je l'attendais.
Le voyage à Rajnagar a été merveilleux.

Une religion privée de l'esprit du yoga n'est plus qu'une affaire de moralité.
Elle n'a plus d'âme.
La morale est négative, elle ne peut pas servir de fondement à la vie.
La négation est incapable d'alimenter le vivant.

L'accent doit être mis sur l'accomplissement, non sur le renoncement.
Il ne s'agit pas de combattre l'ignorance, mais d'atteindre la connaissance.
C'est elle qui doit occuper la place centrale. De même, les pratiques doivent être positives.
Une telle sadhana est possible grâce au yoga.

Au cours de mes entretiens avec Acharya Tulsi, Muni Shri Nathamaljee et d'autres,
j'ai souligné cet aspect et beaucoup de lettres relatives à ce point
me sont parvenues de Rajnagar et du Rajasthan.
Comme tu dis, le travail accompli là-bas porte certains fruits.
Une chose est très claire: les hommes et les femmes sont affamés de vie spirituelle
et les formes actuelles de la religion ne les satisfont pas.
S'ils recevaient la religion authentique,
la conscience humaine pourrait être bouleversée de fond en comble.

Je pense à toi. Que la paix divine te soit accordée.
Mon amour et mes amitiés à tous.

Mes respects.

Je reviens de Rajnagar au Rajasthan,
où j'étais invité à un événement religieux organisé par Acharya Shree Tulsi.
Quatre cents moines et nonnes se sont rassemblés pour une expérience de méditation.
Les résultats étaient extraordinaires.

Selon moi, la méditation est le cœur de toute pratique spirituelle.
Tout le reste, la non-violence,
le renoncement aux biens de ce monde, le célibat et ainsi de suite,
en sont simplement des conséquences qui s'imposent spontanément
lorsque le samadhi, le faîte de la méditation, est atteint.
Ces choses surviennent alors tout naturellement.
Tous les efforts s'avèrent vains et superficiels
lorsqu'on perd cette sadhana essentielle de vue.

La sadhana authentique ne peut se limiter à l'éthique, à une attitude morale.
Elle est fondamentalement une mise en pratique du yoga.
La morale, lorsqu'il n'y a rien de plus, est négative.
Or, rien de durable ne peut être construit à partir du refus et de la négation.
Le yoga est positif et peut donc être une base, un fondement.
Je veux offrir cette base positive à tous.

Je t'envoie mon amour.

Ta lettre est arrivée ce matin.
Je peux humer le parfum de la guirlande d'amour que tu as tressée
et la vigne que tu as plantée dans ton cœur se déploie dans le mien.
Tes larmes d'affection et de joie apportent lumière et force à mes yeux.
Quelle béatitude!

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre chaleureuse.
Mes paroles résonnent dans tes oreilles, dis-tu.
Je veux que leur écho te guide vers cet espace vide où ne subsiste que le silence.
C'est ainsi que cela doit aller, des paroles au silence.
Là se produit la rencontre avec le soi profond.

Je suis dans la béatitude.
Reçois mon amour. Je n'ai rien d'autre à donner, c'est ma seule richesse.
Le miracle est que plus on donne d'amour, plus il grandit.
La vraie richesse s'accroît à mesure qu'on la partage.
Si elle diminue, c'était une richesse factice, fausse.

Ecris-moi encore.
Tu attends mes lettres, mais sache que j'attends aussi les tiennes.

Reçois mon amour.

A peine revenu d'un camp de méditation, j'ai dû repartir.
Je ne suis rentré qu'hier au soir et pendant tout ce temps, j'ai pensé à toi.

Je ne puis oublier la soif de Dieu que j'ai aperçue dans ton regard,
ni la faim de vérité qui habite ton cœur.
C'est une grâce, car il est impossible d'aboutir sans ressentir cette angoisse.

Souviens-t'en, c'est une condition absolue pour que la lumière et l'amour puissent naître.
Ensemble, lumière et amour sont Dieu.
Lorsque l'amour devient illimité, flamme pure et libre de toute fumée, il est divin.
J'ai perçu les prémices de cette croissance en toi
et cela remplit mon âme d'une grande joie.
La semence est là. A présent, elle doit devenir un arbre.
Le temps est peut-être proche.

Réaliser le divin est impossible pour celui qui ne médite pas.
Consacre-toi à la méditation avec courage et fermeté. J'ai de grands espoirs.
Les combleras-tu?

Mes amitiés aux amis qui se trouvent à tes côtés.
J'attends ta lettre. Te rappelles-tu ce que j'ai dit à propos de la feuille blanche?
Quant au reste, tout va très bien. Je suis dans la béatitude.

Je t'envoie mon amour.

Ta lettre m'est bien parvenue.
Ce que je lis me rend très heureux.
Les mots qui émergent de la profondeur et de l'abondance du cœur reflètent l'infini,
de même que la fleur la plus modeste exprime la beauté infinie.

Lorsque l'amour palpite dans les paroles,
ce qui s'exprime n'est pas ce qui est dit, mais ce qui aspire à être dit.
En chacun de nous existe un poète, mais notre vie superficielle lui interdit de voir le jour.

Celui qui s'oriente vers les profondeurs de son être y éveille l'amour divin
et cet amour remplit sa vie d'harmonie, de beauté, de paix et de poésie.
Son existence n'est plus que musique et devient un réceptacle pour la vérité.

La vérité se déverse là où s'élève la musique.
Il faut donc que la vie devienne une mélodie.
Cela seul peut vous mener vers le Réel.
Toi aussi, deviens symphonie.
Que tout, dans ta vie, jusqu'au geste le plus anodin, devienne mélodieux.
C'est l'amour qui opère cela.

Aime tout ce qui existe, le monde entier sans restriction.
Aimer comme on respire, chanter l'hymne intérieur, as-tu déjà vécu cela?

Découvre cela, deviens amour et vois.
Ce qui interrompt la musique du cœur, cela seul est irréligieux, cela seul est péché.
Et ce qui fait exulter le cœur est religion, cela seul est religion.
L'amour est synonyme de spiritualité, parce qu'il est beauté, il est musique.
Il est Dieu, car il ne faut rien de plus pour L'atteindre.

Transmets mon affection à tes proches et que mon amour soit perceptible parmi vous.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Tu aspires à la paix que je porte en moi. Elle est à toi, à tout moment.
Elle est notre plus profonde possibilité à tous. Elle attend d'être dévoilée.
Comme une source cachée sous terre, la félicité réside en nous.
Nul n'en est dépourvu, mais il faut creuser pour retrouver la richesse secrète.
La religion authentique permet de découvrir ces trésors cachés,
d'évider et de désensabler le puits de lumière intérieur.
Je t'ai montré comment creuser et avec quoi, mais c'est à toi d'accomplir le travail.
Je sais que le terrain est absolument prêt,
quelques efforts suffiront pour libérer les courants infinis.
C'est une chance extraordinaire d'acquérir cet état d'esprit,
ne la gaspille pas, ne la rate surtout pas.
Sois absolument déterminée et laisse le reste à Dieu.
La vérité avance au rythme de la volonté.

N'hésite pas à m'écrire. Pour toi, j'ai toujours beaucoup de temps.
Je suis là pour ceux qui en ont besoin, rien dans ma vie n'est réservé pour moi-même.

Reçois mon amour.

La nuit dernière,
lorsque des milliers de lampes se sont allumées un peu partout dans la ville,
j'ai pensé à celles que tu devais, toi aussi, avoir allumées.
Quelques-unes m'étaient certainement dédiées.
Puis j'ai commencé à les voir ainsi que celles que ton amour entretient en permanence.

Je reste ici un jour de plus. J'ai parlé de toi à tout le monde.
On est impatient de faire ta connaissance.

Bien-aimé!

Ta lettre est arrivée, avec une photo.
Comme tu as l'air simple et innocent! Tant d'amour, tant de dévotion!
Le cœur purifié devient un temple
et je vois clairement sur cette photographie que cela t'es arrivé.
Puisse Dieu aider cette pureté à grandir!

Il y a deux mille ans, quelqu'un demanda au Christ:
« Qui accèdera au royaume des cieux? »
Jésus montra un enfant et répondit:
« Ceux dont le cœur est pur comme celui d'un tout petit. »
Je me suis souvenu de cette histoire en regardant ta photo aujourd'hui.

Je t'envoie mon amour, tant d'amour...

J'ai trouvé ta lettre à mon retour. Chaque mot traduit la ferveur de ton cœur.

Je connais bien l'élan de ton âme et la douleur qui crie en toi.
J'ai vécu cela, j'ai souffert de cette souffrance.
Je comprends ton cœur
parce que j'ai fait ce chemin que tu dois parcourir à ton tour, en quête du divin.
Moi aussi, j'ai ressenti la soif ardente qui, un jour,
devient une fournaise dans laquelle il faut faire l'holocauste du moi.
Ce feu inaugure une nouvelle vie.
La goutte d'eau ne peut rejoindre l'océan qu'en cessant d'être goutte d'eau.

Poursuis tes efforts en méditant, de plus en plus profondément, c'est l'unique voie.
C'est la seule façon, la seule, de connaître la réalité de la vie.

Rappelle-toi: si tu t'absorbes dans la sadhana, si tu t'y engages totalement
et t'y abandonnes sans retenue, tu trouveras nécessairement la vérité.
C'est une loi éternelle.
Aucun pas posé dans la direction du divin n'est jamais perdu.

Mes amitiés à tous.

Mes respects.

Tes lettres me sont parvenues.
Je n'ai pas pu te répondre tout de suite, j'étais absent.
Je reviens d'un camp à Ranakpur.
Il était réservé à des amis du Rajasthan, c'est pour cela que tu n'as pas été averti.
Il a duré cinq jours, une soixantaine de personnes y ont participé.
Ce fut une grande réussite et, de toute évidence, bien des choses sont arrivées.
Encouragés par ce succès,
les organisateurs envisagent de tenir un camp pour l'ensemble de l'Inde.
Il faudra que tu viennes.

Je suis content d'apprendre que ta méditation progresse.
Sois simplement silencieux.
Etre silencieux, tout est là.
Le silence veut dire s'abstenir non de parler, mais de penser.
Lorsque le mental cesse de s'agiter, il entre en contact avec l'infini.
Ne fais rien de particulier,
assieds-toi et observe le train de pensées qui traverse ton esprit.
Contente-toi de regarder sans juger. Cela suffit pour éteindre les pensées.
Celui qui devient pur témoin est libéré des fluctuations de l'esprit.
Et lorsqu'elles ont disparu, la conscience est.
C'est le samadhi.

Mon amour à tous les amis.

Je t'envoie mon amour.

Comment te dire la joie que j'ai ressentie en recevant ta lettre?
Chaque fois que je t'ai vue, une seule et même question me venait à l'esprit:
combien de temps allais-tu encore rester éloignée de moi?
Je savais que tu te rapprocherais, que ce n'était qu'une question de temps.
Je t'attendais donc et priais pour toi.
A mes yeux, l'attente dans la prière est amour.

Je savais aussi que tu subissais les affres d'une nouvelle naissance
et que cette renaissance était proche, car elle seule peut conférer une âme à tes chants.

Les mots sont la forme et la forme a sa propre beauté,
sa propre mélodie, sa propre musique.
Mais cela ne suffit pas.
Et celui ou celle qui se limite à cela sera rongé par le mécontentement.
L'âme de la poésie est faite de silence.

Attendre en priant est amour à mes yeux et le vide est la porte du temple divin.
Tu es venue vers moi et je veux t'emmener vers Dieu,
car comment pourrais-tu être proche de moi sans l'être d'abord de Lui?
En vérité, si tu ne t'approches pas du divin,
tu ne peux même pas être proche de toi-même.
Dès que tu l'atteins, tu entres dans la vie pour laquelle tu es née et morte si souvent.
Se trouver soi-même est une deuxième naissance;
le principe de la renaissance est tout simplement cela.
Souviens-t'en: même le plus humble caillou de la route n'est pas simplement un caillou.
Lui aussi attend une nouvelle naissance, car elle le transformera en diamant.

P.-S.
Celui ou celle qui cherche à satisfaire ses désirs court après un mirage.
C'est un voyage d'une mort à l'autre.
Parce qu'il croit que ceci est la vie, l'être humain meurt bien des fois.
Mais lorsqu'il meurt à ses désirs,
il découvre que la mort elle-même est désormais morte pour lui.

Reçois mon amour.

J'ai reçu ta lettre alors que j'étais assis au même endroit dans le jardin.
Je ne te dirai ce que j'ai pensé que lorsque nous nous reverrons.
Quel parfum émane des souvenirs!

Lorsque la vie est pleine d'amour, c'est un tel ravissement!
Les seuls pauvres de ce monde sont ceux dont le cœur est sec
et qui dira la chance de ceux dont le cœur n'est qu'amour!
Dans de tels moments d'abondance, l'homme rencontre le divin.
Je ne connais d'autre Dieu que l'amour,
lui seul est Dieu.

Reçois mon amour.

Oh, dissous-toi dans le divin et sois purifiée!
Abandonne-toi et renais.
Ne résiste pas. Lâche prise!

Reçois mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Ta félicité me rend bienheureux. Pour moi, c'est cela la béatitude.
A chaque respiration, je prie pour qu'elle vous soit donnée en partage à tous.
C'est ce que j'entends par religion authentique.
Celle qui s'enferme dans les temples, les mosquées, les églises est morte.
Si elle est incapable d'aller au-delà des mots et des doctrines, elle n'a plus aucun sens.
La religion authentique et vivante relie chaque être au tout, mène chacun vers le tout.
Seule la religion véridique vous unit à l'univers.
Tous les sentiments qui vous donnent accès à cette rencontre merveilleuse,
à cette fusion extatique, sont des prières.
Et toutes ces prières peuvent se résumer en un seul mot: amour.

Que veut l'amour? Il veut partager avec tous la félicité qu'il possède.
L'amour veut se donner à tous!
Se donner inconditionnellement, c'est cela l'amour.
Aimer, c'est se consacrer de tout son être au tout,
à l'exemple de la goutte d'eau qui s'abandonne à l'océan.
Un tel amour vibre en moi. Il remplit ma vie de nectar et de lumière.
Il me reste un souhait: que tous connaissent ce que j'ai trouvé!
Transmets mon amour à tes amis.

Reçois mon amour.

Ta lettre est arrivée.
Comment t'es-tu blessée au doigt? Il semble que tu ne prennes pas soin de ton corps.
Et pourquoi cet esprit tourmenté?
Dans ce monde irréel, rien ne justifie que l'on se tracasse.
La paix est la plus grande félicité et rien n'autorise le sacrifice de la sérénité.
Médite sur ce sujet.
En soi, la conscience de la vérité réalise la mutation intérieure.

Je crois que tu ne viendras pas m'assister à Udaipur et cela doit te perturber.
Viens si tu peux. Et si tu ne peux pas, qu'importe, tu m'aides de toute façon.
L'amour n'est-il pas une aide suffisante?
Si tu ne viens pas, tu me manqueras, bien sûr,
car le camp d'Udaipur est, pour moi, lié à ta présence.
J'espère donc que tu pourras venir.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Je suis ici depuis hier et, bien que désireux de t'écrire,
je n'ai pas pu le faire jusqu'à maintenant.
Pardonne-moi, je sais que le moindre retard est énorme.

Que dire de ce voyage de retour? C'était une grande félicité.
J'ai dormi tout le temps alors que tu étais là.
On pourrait croire que je te tournais le dos,
mais en réalité tu ne m'as pas quitté un seul instant.
Cette façon d'être ensemble est tellement réelle que rien ne peut dresser une séparation.
Le rapprochement physique n'est pas une vraie proximité,
l'union est impossible sur ce plan, le gouffre reste infranchissable.
Mais il existe une autre proximité qui n'est pas corporelle, elle a pour nom amour.
Une fois obtenue, elle ne se perd plus jamais.

Alors, la séparation est exclue, quelles que soient les distances dans le monde sensible.
Si, entre vous, vous parvenez à cet instant sans distance,
vous y parviendrez avec tous.
L'Un est la porte, le Tout est l'aboutissement.
L'amour commence par l'Un puis se déverse dans le Tout.
L'amour qui unit à l'existence entière, sans exception, est ce que j'appelle religion
et l'amour qui s'arrête où que ce soit est ce que j'appelle péché.

Reçois mon amour.

En revenant de la tournée, j'ai cherché ta lettre.
Elle est arrivée en même temps que les raisins.
Ta lettre, tendre comme toujours, n'en était que plus douce.

Je suis dans la béatitude.
Ton amour l'accroît encore et l'amour de tous la rend illimitée.
Un seul corps et tant d'extase!
Comment les gens n'envieraient-ils pas celui qui sent que tous les corps sont siens!
Que Dieu te rende jalouse, que chacun m'envie, voilà ma prière.

Reçois mon amour.

J'étais très heureux de te rencontrer, l'autre jour.
J'ai perçu l'émotion de ton cœur et la nostalgie de ton âme.
Tu ne fleuris pas encore comme tu es destiné à le faire:
la semence est près de germer et le sol est propice.
Tu ne devras pas attendre longtemps.
Mais tu dois commencer à travailler avec une grande détermination.
Il suffit d'entamer le voyage.
L'attraction gravitationnelle de Dieu se chargera du reste.

Reçois mon amour, beaucoup d'amour.

Dans la pile de lettres qui m'attendait à mon retour,
j'ai immédiatement cherché la tienne.
Je ne peux te dire combien j'ai été content de la trouver, de plus écrite à la main.

Tu dis : « Maintenant, ta présence est ressentie en ton absence. »
L'amour est une vraie présence, il abolit l'espace et le temps.
Sans lui, même ce qui est très proche dans l'espace et dans le temps
reste incommensurablement éloigné.
Seul le manque d'amour sépare les êtres et l'amour est le seul rapprochement.
Celui qui connaît l'amour total découvre que tout existe en lui.
Le monde n'est plus extérieur, il est en lui.
La lune et les étoiles brillent dans son firmament intérieur.
L'abondance d'amour chasse l'ego.
Je veux que Dieu t'accorde cette plénitude.

Reçois mon amour.

L'or le plus pur sort de la fournaise la plus ardente.
Et le ruisseau ne chanterait plus s'il était débarrassé de ses pierres.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Je l'attendais depuis mon retour.
Quelle douceur d'attendre! La vie n'est qu'attente.

La semence attend de germer, la rivière attend de rejoindre l'océan.
Qu'est-ce qu'attend l'être humain?
Il est lui aussi la semence d'un arbre, une rivière promise à l'océan.

Celui qui regarde profondément en lui-même constate que la nostalgie poignante
de l'infini et de l'éternel est sa substance même.
Et cette découverte sonne le départ du voyage vers le divin.
Peut-on ne pas partir à la recherche de l'eau lorsqu'on a soif?
Ce n'est jamais arrivé et cela n'arrivera jamais.
Cette privation s'accompagne toujours d'une aspiration à l'accomplissement.

Je veux rendre chacun conscient de sa propre soif.
Je veux que toutes les vies deviennent une attente du divin, la seule vraie vie.
Sans cela, l'existence est un gaspillage pur et simple, un désastre.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Tes paroles m'envahissent le cœur.
On dit que la poésie jaillit de l'amour.
Dans ta lettre, je vois que c'est bien ainsi.

Dans l'atmosphère de l'amour, l'existence n'est plus qu'harmonie.
Les fleurs de la vie s'épanouissent sous ses rayons.

C'est étrange que tu me demandes pourquoi mon cœur contient tant d'amour pour toi.
L'amour a-t-il jamais une raison? S'il a une cause, est-ce de l'amour?
O mon amie insensée! L'amour ne s'explique jamais. C'est son mystère et sa pureté.
Il est divin et appartient au royaume de Dieu, parce qu'il n'a pas de cause.

Quant à moi, je suis plein d'amour comme la lampe est pleine de lumière.
Il faut avoir des yeux pour voir cette clarté.
Tu possèdes ce regard et c'est pour cela que tu as perçu la lumière.
C'est ton mérite, non le mien.

Reçois mon amour.

Ta lettre m'est bien parvenue.
Tu m'interroges sur le sexe. Cette énergie aussi appartient à Dieu,
elle aussi peut être transmuée par la méditation.

Aucune énergie n'est mauvaise,
bien que l'homme puisse, bien sûr, en faire un mauvais usage.
Lorsque la puissance sexuelle évolue vers le haut, elle devient brahmacharya (chasteté).
Il est bon que tu te désintéresses du sexe, mais ce n'est pas suffisant.
Il faut le traverser pour le transcender et le transformer,
le rejet ne parvient qu'à te rendre aride et sec.

C'est vrai, tu n'es pas seul concerné par ta vie intime,
mais le sexe n'est pas du tout d'essence physique ; c'est un mouvement du mental.
Lorsque l'esprit est transfiguré, cela touche aussi le partenaire.
La personne à laquelle l'on est si étroitement lié est très vite affectée.

En attendant notre rencontre, ne perds pas ceci de vue :
évite toute attitude délibérément négative à l'égard du sexe.
Le détachement artificiel est inutile.
Lorsque tu fais l'amour, observe l'événement, sois-en le témoin silencieux.
Si l'on reste en méditation et parvient à garder un esprit calme,
l'energie sexuelle peut réellement être transfigurée.

Nous en reparlerons quand nous nous verrons.
Le brahmacharya est une science en soi et donne accès à de nombreuses portes.
Mais la première condition est d'avoir une approche amicale
à l'égard de toutes les énergies dont nous disposons.
L'hostilité n'opère jamais de révolution spirituelle, elle est autodestructrice.

Mes amitiés à vous tous.
Tu ne viendras donc pas à Poona. Tu me manqueras.

Reçois mon amour.

Comment imaginer que tu m'écrirais un jour une lettre aussi affectueuse.
Et tu dis que tu es sans instruction! Aucun savoir ne peut égaler l'amour
et la personne qui en manque est véritablement illettrée,
parce que le cœur seul est réel dans la vie, non l'intellect.
La sérénité et la lumière ne jaillissent pas de l'esprit, mais du cœur.
Tu en as tant! Il ne faut rien de plus.
Qui en témoignera mieux que moi?

A ma grande surprise, tu me demandes de t'indiquer les fautes que tu as commises.
Jamais, sur cette terre, l'amour n'a commis de fautes.
Elles viennent toutes du manque d'amour, c'est même la seule faute à mes yeux.

En t'écrivant: « Que Dieu te rende jalouse de moi », ce n'était pas une erreur.
J'aimerais que la félicité qui m'est advenue attise ta soif de plus en plus.
Reine de Mewal! Tu n'as aucune raison de t'inquiéter.

Je t'envoie mon amour.

C'est une bonne chose que tu oublies le passé,
cela ouvrira une dimension nouvelle dans ta vie.
Vivre totalement dans le présent est liberté.
En dehors de la mémoire, le passé n'existe pas,
pas plus que le futur sauf sous la forme de châteaux en Espagne.
Ce qui est est toujours présent.
Celui qui commence à vivre sans réticence le moment présent vit en Dieu.
L'esprit débarrassé du passé et du futur devient pur, vide, paisible.
Les vagues se calment et font place à l'espace sans limite,
au temps sans fin, à l'océan de vérité.
Puisse ta rivière y parvenir!

P.-S.
J'irai probablement à Ahmedabad en janvier. Peux-tu m'accompagner?
Il serait bon que nous voyagions ensemble pendant quelques jours.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
La roue du monde continue de tourner, mais pourquoi la suivre ?

Vois ce qui existe derrière le corps, derrière le mental.
Cela n'a jamais bougé, ne bouge pas, ne bougera jamais.
Et tu es Cela, tat tvam asi.

L'océan est couvert de vagues tumultueuses, mais en profondeur, qu'y a-t-il ?
Celui qui considère les vagues comme l'océan se méprend tragiquement.

Regarde la roue d'un véhicule.
Elle tourne parce que l'essieu ne bouge pas.
Souviens-toi de ton propre axe, de ton centre paisible.
Songes-y debout, assise, endormie, éveillée.
Peu à peu, tu percevras l'immuable derrière le changement.

Tu m'as interrogé au sujet du poème.
J'ai demandé à quelqu'un de m'en lire un passage,
puis j'ai pensé que je devrais l'entendre de ta bouche.
Je t'écouterai. Après cela je pourrai vous lire tous les deux, toi et ton poème.

Je t'envoie mon amour.

A cette heure-ci, il y a deux jours, je t'ai quittée à Chittor.
Aujourd'hui, je vois l'amour et la béatitude qui remplissaient tes yeux.
Le secret de toute prière et de toute adoration
est contenu dans ce débordement des larmes.
Dieu comble la personne qu'il gratifie de cette pluie sacrée.
Et qui dira la calamité des cœurs secs encombrés d'épines et de haine?

Les larmes versées par amour sont des fleurs déposées en offrande aux pieds de Dieu
et les yeux qui les versent reçoivent la vision divine.
Seuls le regard plein d'amour perçoit le divin.
L'amour est la seule énergie qui puisse transcender l'inertie de la nature
et te transporter jusqu'aux rives de la conscience suprême.

Lorsque cette lettre te parviendra, tu seras sans doute partie pour Kashidham.
J'ignore comment se sera passé ton voyage. Avec des chants et des rires, j'espère.
Transmets mes respects à tout le monde.
J'attends les lettres que tu m'as promises.

Reçois mon amour.

Ne jamais avoir perçu la vérité
vaut mieux que de l'avoir appréhendée sans avoir agi en conséquence.

Reçois mon amour.

Une telle soif du divin me réjouit!
C'est une grâce divine, elle indique la voie. En vérité, la nostalgie intense devient la voie.
Dieu nous appelle sans cesse, mais comme les cordes de notre cœur sont relâchées,
nous ne vibrons pas à l'unisson.
Celui qui ferme les yeux ne voit pas le soleil,
même si ce dernier se trouve sur le seuil de sa maison. Il demeure dans les ténèbres.
Le soleil est toujours à ta porte, il suffit d'ouvrir les yeux et de le laisser entrer.
Il ne faut rien de plus!

Que Dieu t'accorde la lumière, c'est mon souhait.
Mon amour et moi-même ne te quittons jamais.

Amitiés à la famille et amour aux enfants.

Reçois mon amour.

J'ai reçu ta lettre en rentrant.
J'applaudis à cette apparition de la détermination en toi.
Une telle force de volonté est seule capable de nous emporter
jusqu'au sommet de la vérité.
Elle stimule nos pouvoirs les plus profonds,
l'énergie chaotique s'organise et devient musique.

Quelle immense énergie dans cet atome du Soi!
Mais sans une volonté inébranlable, elle ne peut être connue.
Tu as certainement vu des rochers qu'aucun sculpteur ne parvient à entamer.
Pourtant, le moindre arbrisseau s'y insinue et le fait éclater sans effort.
Devant la plus petite semence pleinement décidée à se frayer un chemin
jusqu'à la lumière solaire, le roc le plus dur doit céder.
Une graine minuscule vainc le rocher majestueux!
La pousse la plus fragile disloque la pierre dure!
Pourquoi?
Parce que tout compacte et résistante qu'elle soit,
la pierre est morte et ce qui est mort est dépourvu de volonté.
La semence est vulnérable et faible, mais elle vit!
Souviens-t'en: lorsqu'existe une volonté, il y a vie.
Lorsqu'il n'y en a point, il n'y a pas de vie.
La volonté de la semence devient sa force et cette force la fait germer,
lui permet de pénétrer dans le roc et de s'y propager jusqu'à le briser.
La vie gagne toujours face à la mort.
La force vivante intérieure n'a jamais été écrasée
par les obstacles extérieurs inertes et ne le sera jamais.

Reçois mon amour.

Où est la vérité?
Ne la cherche pas. Depuis quand la trouve-t'on en cherchant?
Dans la recherche, celui qui cherche est présent. Ne cherche donc pas, mais perds-toi.
Celui qui perd son « moi » trouve la vérité.
Je ne dis pas: cherche et tu trouveras.
Je dis: celui qui se perd lui-même trouvera.

Je t'envoie mon amour.

Je suis content d'avoir reçu ta lettre.
La goutte d'eau ne doit pas devenir océan, elle l'est déjà,
mais doit encore s'en rendre compte, s'en souvenir.
Ce qui existe est vérité, quelle que soit la chose qui existe.
Connaître ce qui est, tel que c'est, est connaître la vérité.
Et la vérité libère.

Reçois mon amour.

Ta lettre a mis mon cœur en fête.
Te voilà au seuil d'une grande mutation.
Même si tu voulais t'échapper, je ne le permettrais plus.
Il te faut mourir afin de renaître.
L'or doit subir l'épreuve du feu, c'est le seul moyen de le purifier.
Pour toi, l'amour est un incendie et je prie Dieu pour que ton ego s'y consume.
Avec l'amour vient aussi la prière; sans lui, elle est exclue.

N'oublie jamais que le corps et l'âme ne sont pas séparés.
Ce que l'on peut voir d'une personne est son corps, ce qui est invisible est son âme.
On peut dire la même chose de Dieu et de la matière.
Le divin qui échappe aux sens est Dieu.
La matière est également divine, c'est Dieu devenu accessible aux sens.

Prends la vie comme elle vient, avec aisance et naturel.
Accueille-la sous toutes ses formes, dans une attitude de totale acceptation.
Et ne t'impose pas à elle; la vie a sa propre discipline, sa propre sagesse
et celui ou celle qui est prêt à vivre totalement n'a besoin d'aucune autre discipline,
d'aucune autre sagesse.

Mais tu as toujours eu peur d'exister, c'est pour cela que l'amour t'effraie.

A présent, la vie commence à t'envahir et elle renverse les murailles de ta sécurité.
Voilà pourquoi l'infinie grâce divine déferle sur toi comme une pluie abondante!
Ne te dérobe pas, reçois-la avec gratitude.
Mes vœux t'accompagnent à tout moment.

Reçois mon amour.

Tu me poses des questions sur le sens de l'humour.
Nous en parlerons en détail lorsque nous nous rencontrerons.
Avant tout: le sens de l'humour doit être dirigé contre soi-même.
C'est magnifique de rire à ses propres dépens.
Celui ou celle qui peut le faire voit sa sollicitude et sa compassion pour autrui grandir.
Rien au monde, aucun événement, aucun thème ne prête autant à rire que soi-même.

Il faudra également que nous parlions en détail du sens des rêves.
Certains sont absolument véridiques.
La pacification de l'esprit
permet à des fragments de la vérité de surgir durant le sommeil.
Il y a quatre sortes de rêves:
ceux qui rappellent des vies antérieures, ceux qui concernent le futur,
ceux qui parlent du présent et ceux qui expriment des désirs refoulés.
La psychologie contemporaine a quelques notions au sujet du quatrième type de rêves,
mais ne sait rien des autres.

Je suis content de savoir que la paix s'installe dans ton esprit.
Notre esprit est ce que nous voulons bien qu'il soit,
la paix et l'agitation sont toutes deux nos propres décisions.
L'homme se soumet à ses propres chaînes mentales.
Il lui est par conséquent à tout moment loisible de s'en libérer.

Reçois mon amour.

Ta lettre m'est parvenue, avec ta question.
En toute chose, le « je » est une barrière. En vérité, le seul obstacle est le moi-je.
Sois-en conscient en permanence, en dormant, en veillant, en étant assis, en marchant.
Vois cela, reconnais cela et souviens-t'en,
quel que soit le moment ou les circonstances de son entrée en scène,
car démasquer le « je » signe son arrêt de mort.
Il n'est pas la vérité, ce n'est qu'un songe
et lorsque le dormeur comprend qu'il rêve, le rêve cesse.
Puisque le rêve n'a pas d'existence réelle, peut-on y « renoncer » ?
C'est impossible. Il suffit d'être conscient.
L'ego est un rêve de l'homme, le moi est son sommeil.
Ceux qui essaient de le rejeter se bercent d'une nouvelle illusion.
Leur humilité, leur absence d'ego ne sont que des rêves de plus.
C'est comme rêver que l'on est éveillé ; on rêve toujours.
Ne tombe pas dans ce piège.
Garde une seule chose à l'esprit : « Eveille-toi et vois ! »

Mes amitiés à tous.

Je t'envoie mon amour.

Je viens d'arriver, le train avait cinq heures de retard.
Comme tu m'as demandé de le faire, je t'écris aussitôt rentré.

Tout au long du voyage, j'ai pensé à toi et aux larmes qui s'échappaient de tes yeux.
Rien au monde n'est plus sacré que les larmes de joie et d'amour.
De telles larmes, si pures, ne sont pas de ce monde.
Bien qu'appartenant au corps, elles expriment quelque chose qui n'en fait pas partie.
Que t'offrir en retour?

Reçois mon amour.

La vie est un mystère insondable.
Par conséquent, ceux qui sont pleins de savoir passent à côté.
La vie n'est appréhendée que par les innocents,
par ceux dont l'intuition n'est pas ensevelie sous la couche du savoir.

Je t'envoie mon amour.

Je demeure dans la béatitude.

C'est une bonne chose que tu m'aies rejoint à Bombay.
Mon cœur était en fête de voir ce qui t'arrive.
C'est bien ainsi que l'on se prépare et avance sur l'échelle qui monte vers la vérité.

La vie est un double voyage.
L'un progresse dans le temps et dans l'espace.
L'autre en soi-même et dans la vérité. La mort met fin au premier.
L'autre débouche sur l'éternité. C'est le seul vrai, car il vous mène quelque part.
Ceux qui considèrent le premier comme réel gaspillent leur vie.
La vraie vie commence avec l'autre voyage.
Un très bon début s'est produit dans ta conscience et ressentir cela me comble de joie.

Reçois mon amour.

J'ai cherché ta lettre dès mon arrivée, hier.
C'était dimanche, mais j'ai continué de l'attendre. Elle est arrivée ce soir.
Tu dis tant de choses en si peu de mots! Lorsque le cœur est plein,
il déborde sous forme de mots, c'est pour cela qu'il n'en faut pas beaucoup.
Un océan d'amour peut tenir dans une cruche!
Quant aux écrits sur l'amour,
que faut-il connaître de plus que les cinq lettres de ce beau mot?

Sais-tu combien de fois je relis tes lettres?

Reçois mon amour.

Deux personnes peuvent-elles jamais se rencontrer?
C'est impossible sur terre. La communication apparaît comme irréalisable.
Et pourtant, parfois le miracle a lieu.
L'autre jour, l'impossible s'est produit.
Auprès de toi, j'ai senti que la rencontre est possible,
ainsi que la communication, même sans paroles.
Tes larmes m'ont répondu. Je t'en suis profondément reconnaissant.
Une telle réponse est très rare.

J'ai vu et revu ta « madhu shala », la beauté de ton âme.
Si j'en avais le talent, je chanterais l'hymne qui s'y élève.
J'appelle vrai sannyasin, vrai disciple,
celui ou celle qui accepte avec joie le monde tel qu'il est.
Samsara et moksha, le monde et la délivrance ne sont-ils pas réellement un?
La dualité est un effet de l'ignorance, la sagesse ne connaît que l'Un.
Oh! est-ce possible que ce qui est incapable de chanter
et de danser la béatitude et l'amour soit « religion »?

P.-S.
J'apprends que tu vas venir ici. Viens et viens vite. Qui oserait se fier au temps?
Regarde. Voici le matin, le soleil se lève.
Combien de temps lui faudra-t-il pour se coucher?

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu tes lettres.
Ce ne sont pas vraiment des lettres,
mais des poèmes dictés par l'amour, issus de la prière.
Car là où existe l'amour existe aussi la prière.
Ainsi, il est possible d'entrevoir Dieu dans la personne que l'on aime.
L'amour nous donne des yeux capables de voir le divin.
C'est la porte par laquelle Dieu apparaît.
C'est pour cela que celui ou celle qui aime tout, perçoit le divin en toute chose.
La partie et le tout ne sont pas du tout opposés : l'amour profondément ressenti
ne fût-ce que pour une seule personne se propage finalement à tout,
parce que l'amour dissout le moi et fait place au non-moi.

L'amour est comme le soleil, la personne isolée comme un bloc de glace.
Les rayons ardents font fondre les icebergs, ne laissant plus que l'océan sans limite.
La quête d'amour est en vérité la quête de Dieu, parce que l'amour brise et détruit ;
l'amour ne fait que briser, que détruire.
C'est une naissance, mais aussi une mort.
L'ego est tué et le Tout voit le jour.
Ni la naissance ni la mort ne sont exemptes de douleur.
L'amour nous procure un effroi indicible
parce que c'est une naissance en même temps qu'une mort.
La poésie qui s'épanouit en toi montre que tu commences à savourer la joie
contenue dans l'angoisse d'aimer.

Reçois mon amour.

Sois consciente lorsque tu es éveillée, ne cherche pas à l'être en dormant ou en rêvant.
Si tu développes ta conscience durant le jour, le reste suivra facilement,
ne fais rien de particulier pour cela.
« Agir » est toujours une source de difficultés.

Le sommeil reflète notre état de vigilance.
Ce que nous sommes, éveillés, nous le sommes aussi en dormant.
Le sommeil n'est vraiment sommeil que si, prétendûment éveillés,
nous « dormons debout » :
le flot des pensées diurnes tisse les motifs des songes nocturnes.
Et lorsque nous sommes conscients en étant éveillés,
cette lucidité commence à se propager dans le sommeil également.
Celui ou celle dont l'esprit est vide de pensées lorsqu'il est éveillé
ne rêve plus en dormant.

Pour le reste, tout va très bien.
Mes amitiés à tous.

Je t'envoie mon amour.

Je suis heureux que tu m'aies écrit.
Le moindre rayon d'amour peut-il jamais être dépourvu du parfum de la joie?
Qu'est-elle, sinon la fragrance du cœur?
Le monde est plein de déments qui courent après le bonheur
de leur naissance à leur mort, le dos résolument tourné à l'amour!
Les portes du divin ne s'ouvrent que lorsque l'amour devient la prière de tout l'être.
Elles sont peut-être déjà ouvertes, mais le cœur aveugle est incapable de le voir.

Et de quoi parles-tu donc?
Un contact passager.
Non! Non! Comment le contact de l'amour pourrait-il être éphémère?
L'instant le plus fugitif est changé en éternité par sa magie.
Sous son règne, rien n'est transitoire. Lorsqu'il s'épanouit, l'éternité s'installe.
La goutte d'eau n'est-elle que goutte d'eau?
Non. Oh non! Elle est océan.
La goutte d'eau, perçue par les yeux de l'amour, devient océan!

Je t'envoie mon amour.

J'exultais en lisant ta lettre, pure et innocente comme ton cœur.
Tu veux écrire ce qui ne peut être écrit, alors tu m'envoies une feuille vierge.
C'est une bonne chose, car il vaut mieux taire ce qui ne peut se traduire en paroles.
Mais vois! Le silence aussi est éloquent, il dit tant de choses!
Il parle encore lorsque les mots ont échoué.

Le vide embrasse tout ce que les phrases sont incapables de contenir.
Qu'est-ce qui peut échapper à l'étreinte du grand vide?
Le silence ne tait rien.

Là où les mots ne sont d'aucun secours, le silence est riche de sens.
Là où la forme se termine, le sans-forme apparaît.
Là où la connaissance (véda) finit,
la connaissance transcendentale (védanta) prend la relève.
Là où la connaissance meurt, l'au-delà commence.
La vérité est ce qui est libéré du verbe.

Reçois mon amour.

Ta lettre est arrivée.
Il ne faut pas quémander l'amour.
Il ne s'obtient jamais en demandant. Il échoit à celui ou à celle qui aime.
L'amour reçu est l'écho de l'amour donné.

Tu sens mon cœur se déverser sur toi,
parce que tu es devenue un fleuve d'amour qui coule vers moi.
Lorsque tu ouvriras les bras à tout ce qui existe,
tu découvriras que l'univers t'ouvre aussi les bras.

Répondre à tout ce qui est avec un amour inconditionnel,
c'est cela faire l'expérience du divin.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre à mon retour.
Tu attends le divin comme la graine dans le sol attend la pluie.

L'abandon sincère et confiant est la voie qui conduit au divin.
Laisse-toi totalement aller, comme une barque au fil de l'eau.
Suis le courant, ne rame pas.
Ne nage pas, flotte sans plus et la rivière t'emportera vers l'océan.
Il est là, tout proche, mais seulement pour ceux qui voguent et ne peinent pas.
N'aie pas peur de te noyer; cette crainte te pousse à nager.
En vérité, celui ou celle qui sombre dans le divin est sauvé à jamais.
N'aie pas non plus de but, car celui qui vise un objectif se met à nager.
N'oublie surtout pas ceci: où que tu aboutisses, là est ta destination.
Ainsi donc, celui qui prend Dieu pour but s'égare.
Seul l'esprit purifié de tout objectif permet l'intronisation du divin.

Reçois mon amour.

Le repos est l'aboutissement suprême, le travail est le moyen.
La détente absolue, sans la moindre trace d'effort, est la réalisation ultime.
Alors, la vie devient jeu, même l'effort devient ludique.
Toute vraie civilisation est issue d'une telle activité spontanée.

La poésie, la philosophie, la religion sont les fruits du repos.
Cela n'a pas été donné à tout le monde jusqu'à présent,
mais la technologie et la science y remédieront dans un futur proche.
C'est pour cela que j'approuve le progrès technique.

Ceux qui attribuent une valeur intrinsèque au travail
condamnent les machines, c'est naturel.
Pour moi, le travail n'a aucune valeur en soi,
je le vois, au contraire, comme un fardeau.
Aussi longtemps qu'il reste une condition nécessaire pour mériter le repos,
le travail ne peut être bienheureux.
Mais lorsqu'il émerge spontanément de l'oisiveté, le travail est béni.
Voilà pourquoi je ne peux pas considérer le farniente comme un péché.

Je n'approuve pas non plus le sacrifice.
Je refuse que qui que ce soit vive pour quelqu'un d'autre
ou qu'une génération s'immole pour la suivante.
De telles abnégations sont en définitive très onéreuses.
Ceux qui se dévouent attendent une récompense inhumaine.
C'est pour cela que les parents attendent l'impossible de leurs enfants.
Si chaque père vit pour son fils, qui donc vivra un jour pour lui-même?
Car tout fils est potentiellement père.
Non, je veux que chacun existe pour soi et vive sa propre vie,
vive pour son propre bonheur, pour sa propre quiétude.
En étant heureux, le père fait beaucoup plus pour son fils
et il le fait facilement, parce que ses actes sont nourris par sa propre félicité.
Il n'est alors plus question de sacrifice ou de renoncement.
Ce qu'il fait découle naturellement de son état de père, d'homme heureux.

Il ne nourrit aucune ambition en la personne de son fils
et lorsqu'il n'y a pas de demandes,
celles-ci sont comblées par le simple fait que le fils est un fils.

En un mot, j'enseigne à chacun d'être égoïste.
Les doctrines altruistes n'ont inculqué que le suicide.
Or, tout être suicidaire est aussi un meurtrier.
L'homme malheureux contamine toujours les gens qui l'entourent.

Je m'oppose également au sacrifice du présent à l'avenir,
car ce qui existe est toujours ici et maintenant.
Si vous vivez totalement le présent,
celui-ci engendrera le futur qui lui aussi deviendra le présent lorsqu'il surviendra.

Pour celui qui a l'habitude de sacrifier le présent au futur, le futur ne vient jamais,
car tout ce qui devient réel est une fois de plus sacrifié à ce qui n'est pas encore là.

Pour finir,
tu me demandes pourquoi moi aussi je travaille pour les autres et pour l'avenir.
Tout d'abord, sache que je ne travaille pas.
Tout ce que je fais émane de mon état de repos. Je ne nage pas, je flotte.
Personne ne peut jamais rien faire pour autrui.
Si parfois quelque chose se produit à partir de ce que je suis, c'est différent.
Mais là non plus, je ne suis pas « actif ».

Quant à l'avenir... Pour moi, le présent est tout.
Le passé est un présent, un présent révolu. Et le futur est un présent qui reste à venir.
La vie est toujours ici et maintenant.
Je ne me soucie donc ni du passé ni de l'avenir.
Chose stupéfiante, depuis que je ne m'en inquiète plus,
ils se sont mis à s'inquiéter de moi!

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Je te remercie infiniment pour ta lettre affectueuse.

Je prends la vie comme un tout, je suis incapable de la voir en pièces détachées.
La vie est une depuis toujours,
mais d'être considérée depuis si longtemps comme un assemblage l'a pervertie.

La politique, la morale, la religion n'ont pas d'existence.
La vie existe, Dieu existe, un et non fragmenté.
La vie doit être cherchée, reconnue et vécue sous toutes ses formes.
Voilà pourquoi je continuerai à parler de toutes ses manifestations.
Ceci n'est qu'un début.
Répondre aux journalistes ne fait que préparer le terrain.
Toutes les routes mènent à un seul accomplissement ;
certains amis auront besoin de temps pour comprendre cette vérité.
Dans l'état actuel des choses, cette lenteur à comprendre est inévitable,
mais ceux qui cherchent la vérité ne seront pas effrayés.
Le courage est une exigence première dans la quête du vrai.

N'oublie pas qu'à moins de devenir une philosophie de la vie dans sa totalité,
la spiritualité est impuissante et seuls les couards cherchent refuge sous un tel couvert.
Elle doit devenir une force, elle doit se transformer en rébellion,
alors seulement elle pourra être sauvée.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Ne sois pas pressé.
La précipitation est si souvent cause de retard.
Aie soif et attends patiemment ; plus l'attente est profonde, plus vite elle prend fin.

Tu as mis la graine en terre.
Installe-toi à présent paisiblement et observe ce qui se passe.
La graine va se briser et la plante finira par fleurir,
mais tu ne peux rien faire pour hâter sa croissance.
Est-ce que tout n'a pas besoin de temps pour survenir ?
Travaille donc, mais laisse les résultats à Dieu.
Rien, dans la vie, n'est jamais gaspillé et, moins que tout, le cheminement vers la vérité.

Parfois, l'impatience te saisit.
C'est un effet de la soif, mais ce n'en est pas moins un obstacle.
Garde la soif et refuse l'impatience.

Ne confonds pas impatience et soif. Celle-ci est un besoin profond, mais non une lutte.
L'impatience n'est que violence sans aspiration.
Le besoin profond s'accompagne d'une attente, mais non d'exigences.
L'impatience est pleine de revendications et dénuée d'attente.
Le besoin profond déborde en larmes silencieuses.
L'impatience instaure une agitation agressive. Nul ne peut prendre la vérité par la force,
elle s'obtient par le lâcher-prise et non au terme d'un combat.
Elle est conquise par l'abandon total.

Je t'envoie mon amour.

J'ai bien reçu ta lettre.

Pourquoi chercher un but?
Tu auras beau chercher, tu n'en trouveras pas,
car l'objectif est toujours caché à l'intérieur de celui qui cherche.

La vie est sans « pourquoi », elle est sa propre justification.
Dès lors, celui qui vit sans but vit vraiment.
Vis! Vivre ne suffit-il donc pas?

Le désir d'avoir plus que la simple vie est le résultat d'une vie mal vécue;
de là vient la peur qui obsède l'esprit de l'homme.
Qu'est-ce que la mort pour l'être réellement vivant!
Celui qui vit intensément et totalement n'a pas le temps de redouter la mort.
Il n'a pas non plus le temps de mourir.
Ne pense pas en termes de but, c'est un langage par essence malsain.
Le ciel existe sans explications.

Dieu est « sans but »,
la fleur s'épanouit sans se poser de questions, les étoiles brillent parce qu'elles brillent.
Qu'est-il arrivé au pauvre être humain pour qu'il ne puisse vivre sans but?

C'est la faculté de penser qui a valu à l'homme tous ses ennuis.
Elle le met toujours dans l'embarras.
Si tu ne peux pas t'empêcher de penser, fais-le totalement, extrêmement!
Ton cerveau sera pris dans un tel cyclone qu'il se trouvera libéré des pensées.
Alors, tu te mettras à vivre.

Reçois mon amour.

Il existe une musique inaudible.
L'âme soupire après cette voix du silence.

Il existe un amour dans lequel le corps n'est pas.
L'âme se languit d'un tel amour hors du temps.

Il existe une vérité qui n'a pas de forme.
L'âme aspire à cette vérité sans visage.

C'est pour cela que les mélodies ne peuvent pas satisfaire l'âme,
que les corps ne peuvent l'assouvir, que les formes ne peuvent l'apaiser.

Mais cette absence de plénitude, ce mécontentement doit être bien compris,
car la compréhension apporte finalement la transcendance.

Le son devient la porte du silence,
le corps devient la voie du non-corps, la forme devient le sans-forme.

Reçois mon amour.

Ne lutte pas contre toi-même.
Tu es tel que tu es, ne t'évertue pas à être autre chose.

Dans la vie, ne nage pas, flotte comme une feuille sur l'eau de la rivière.
Abstiens-toi des sadhanas qui ne sont que sadhanas, c'est la seule vraie sadhana.

Où peut-on aller? Pour devenir quoi? Pour trouver quoi?
Ce qui existe, existe ici et maintenant. Je t'en prie, arrête-toi et vois!

Où sont les instincts bestiaux? Qu'est-ce qui est bas? Qu'est-ce qui est élevé?
Tout ce qui est, existe. Il n'y a ni supérieur, ni inférieur.
Qu'est-ce qui est animal? Qu'est-ce qui est divin?

Donc, ne réprouve pas, n'approuve pas. Ne te déprécie pas et ne te flatte pas toi-même.
Toutes les distinctions sont une dissection mentale.

Dans la vérité, les différences n'existent pas.
Là, le divin et l'animal sont une seule et même chose.
Le paradis et l'enfer ne sont que les deux faces d'une même médaille.
Samsara et nirvana sont deux expressions de l'inconnaissable unique.

Et ne réfléchis pas à ce que je dis. Si tu penses, tu te tromperas.
Vois. Simplement, vois.

Reçois mon amour.

Dans le voyage vers le divin, le seul soutien
est un espoir sans bornes qui luit comme l'étoile polaire dans la nuit,
qui te tient compagnie fidèle comme une ombre dans les moments d'esseulement.
La route de la vie est sombre et solitaire, c'est vrai,
mais uniquement pour les dés-espérés.

Le célèbre explorateur Donald MacMillan préparait son expédition au pôle nord
lorsqu'il reçut une enveloppe sur laquelle figuraient les mots suivants:
« A n'ouvrir que si tout espoir de survivre a disparu. »
Cinquante années plus tard, MacMillan possédait toujours l'enveloppe.
Quelqu'un lui demanda pourquoi il ne l'ouvrait pas.
MacMillan répondit: « Je respecte l'inconnu qui me l'a envoyée et,
de toute façon, je n'ai à aucun moment perdu espoir. »

C'est magnifique! Je n'ai jamais perdu l'espoir.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre avec joie.
L'être dont le cœur est à ce point altéré de vérité, de paix, de spiritualité,
se trouve un jour face au soleil qui dissipe toutes les nuits de la vie.

Sois assoiffé! Prie, continue, patiente!
Une longue route se parcourt finalement pas à pas. Ne perds pas courage.
De même qu'un océan peut se remplir goutte à goutte,
une vaste distance peut être franchie un pas à la fois.

Mes amitiés à tous.
Je serai bientôt là. Le reste quand nous nous verrons.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Il faudra vérifier ma date de naissance.
Je crois que c'était un onze décembre, mais ce n'est pas certain.
Dis à ton ami astrologue de ne pas s'inquiéter.
Le futur viendra tout bonnement, il est inutile de se faire du souci.
Ce qui arrivera m'est en fin de compte indifférent.
La poussière redeviendra poussière et la vie s'effacera comme un coup d'épée dans l'eau.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Le samsara est nirvana,
le son est mantra et tous les êtres vivants sont Dieu.
Tout dépend de ta façon de voir.
Le monde n'est rien d'autre que ta façon de percevoir.
Vois! Ouvre les yeux et vois!
Où sont les ténèbres? Il n'y a que lumière.
Où est la mort? Il n'y a qu'immortalité.

Je t'envoie mon amour.

Il y a longtemps que j'ai reçu ta lettre, tu dois être fatigué d'attendre une réponse.
Pourtant, l'attente patiente a sa part de joie.
Sur la route qui mène à Dieu, attendre sans mesurer le temps est la vraie sadhana.
Attendre, attendre, attendre.
Un jour, tout viendra tout seul, comme un bourgeon qui éclate au printemps.

Tu viendras à Nargol, n'est-ce pas?
Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Je dis: meurs afin de vivre!
La graine qui se désintègre devient arbre, la goutte d'eau qui tombe devient océan.
Mais l'homme, l'homme refuse de lâcher son « moi-je ».
Comment Dieu pourrait-Il se manifester en lui?
L'homme est la graine, Dieu est l'arbre.
L'homme est la goutte d'eau, le divin est l'océan.

Reçois mon amour.

Quel don est plus grand que le don d'amour?
Et tu persistes à demander: qu'ai-je donné? Insensée!
Celui ou celle qui a donné son amour n'a plus rien d'autre à offrir,
pas même sa propre personne, car donner son amour équivaut à se donner soi-même.
Tu t'es donnée; où es-tu à présent?
Ayant perdu ton « moi », tu es contrainte de trouver ce que tu cherchais.
C'est né en toi et j'en témoigne, j'ai assisté à cette genèse.
J'entends la musique que tu vas être.
L'autre jour, alors que ton cœur était près du mien, je l'ai entendue.
L'intellect ne connaît que le présent.
Pour le cœur, le futur est déjà là.

Reçois mon amour.

Je ne fais qu'un avec tout ce qui existe,
avec ce qui est beau, avec ce qui est laid, car dans tout ce qui existe, je suis.
Je participe non seulement de la vertu, je partage également le péché.
Le paradis est mien, l'enfer aussi.
Il est facile d'être l'héritier de Bouddha, de Jésus, de Lao-Tseu.
Mais Gengis Khân, Tamerlan, Hitler?
Eux aussi sont en moi! Je suis toute l'humanité, pas une partie, toute l'humanité!
Tout ce qui appartient à l'homme est mien,
les fleurs et les épines, les ténèbres et la lumière.
Si le nectar est à moi, à qui sera le poison?
Le nectar et le poison sont à moi, l'un comme l'autre.
Celui qui fait cette expérience, je dis qu'il est religieux,
car seule l'angoisse d'une telle découverte peut transfigurer la vie sur terre.

Reçois mon amour.

Où trouver la vérité?
Il faut la chercher en soi,
à l'intérieur de soi-même,
à l'intérieur de soi-même,
à l'intérieur de soi-même.

Elle est là, sans aucun doute.
Celui qui cherche ailleurs ne la trouvera pas.

Reçois mon amour.

La vérité est comme le ciel: éternelle, permanente, illimitée.
Le ciel a-t-il une porte d'entrée?
Et comment pourrait-il y avoir une porte pour accéder à la vérité?
Si tu fermes les yeux, le ciel n'existe pas.
Il en va de même pour la vérité.
Ouvrir les yeux est la porte qui débouche sur le vrai.
Fermer les yeux signifie clore la porte qui donne sur la vérité.

Reçois mon amour.

La pensée est la force de l'homme, mais la croyance aveugle l'a châtré.
C'est pour cela qu'il est faible et impuissant.
Pense pleinement, pense sans relâche et tu découvriras avec stupéfaction
que l'état de non-pensée est atteint au faîte de la pensée qu'il couronne.
Lorsqu'elle culmine, la pensée devient inutile.
Dans ce vide réside la vérité.

Reçois mon amour.

Cherche, cherche encore, cherche sans trêve,
jusqu'à ce que la personne qui cherche se dissipe enfin.
Là, tu Le rencontreras. Lorsque l'ego n'est plus, Lui est.
Il n'y a pas et il n'y a jamais eu de mur entre les deux, hormis le mur du « je ».

Reçois mon amour.

Le divin est notre seul trésor.
Ne dépends d'aucune autre richesse.
Toute autre sorte de possession n'apporte que désastres.

Mère Thérésa souhaitait fonder un grand orphelinat,
mais à l'époque elle ne disposait que de trois shillings.
Oser se lancer dans un tel projet avec une somme aussi dérisoire en poche!
Ses amis et admirateurs lui conseillèrent de commencer par rassembler les fonds.
Que peut-on faire avec trois shillings?
Thérésa se mit à rire: « C'est vrai que Thérésa ne peut rien faire avec trois shillings,
mais trois shillings et Dieu de surcroît rendent tout possible! »

Je t'envoie mon amour.

Je suis content d'avoir reçu ta lettre.
Il ne faut pas renoncer au moi,
pour la bonne raison qu'il est impossible de laisser tomber ce qui n'existe pas.
L'ego doit être examiné et compris.
C'est comme prendre une lampe pour chercher l'obscurité: l'obscurité s'évanouit!
Elle ne peut pas être chassée parce qu'elle n'existe pas.
Il suffit d'apporter une lampe et l'obscurité s'avère inexistante.
C'est la même chose pour tes pensées.
Ne les prends pas de front. L'effort fourni pour te libérer traduit lui aussi une pensée.
Connais tes pensées, observe-les, sois-en conscient et elles se calmeront sans difficulté.
L'état de témoin aboutit finalement au vide et là où règne le vide, le tout existe.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Je sais combien ton âme a soif.
Elle sera bientôt désaltérée. Tu te trouves sur la rive du lac.
Il te reste à ouvrir les yeux. Je vois tes paupières prêtes à se soulever.
Je serai avec toi, je serai toujours à tes côtés, ne t'inquiètes donc pas.
Sois patient et attends.
Pour s'ouvrir, germer et fleurir, la semence suit son propre rythme.

Transmets mes amitiés à tous.
Le reste lorsque nous nous verrons.

Reçois mon amour.

D'où la quête peut-elle partir, si ce n'est d'un scepticisme initial?
Comment le cœur soupirerait-il après la vérité s'il n'était pas en plein désarroi?
Souviens-t'en: la croyance et la foi asservissent l'homme; le doute le libère.

Reçois mon amour.

Les béquilles barrent la route.
Fuis tout appui et le soutien divin te sera accordé. Il est la seule aide des désemparés.
Il n'est d'autre guide que Lui ; tous les autres sont des obstacles.
Si tu veux trouver le Maître, évite tous les enseignants sans exception.

N'aie pas peur de devenir vide, c'est la seule issue, la seule voie et la seule destination.
L'unique condition pour fusionner avec le tout est d'avoir le courage de devenir vide.

Ceux qui sont pleins restent vides et ceux qui sont vides sont rassasiés.
Telles sont les mathématiques divines.

Ne projette pas de faire quoi que ce soit.
Tu n'atteindras jamais le divin, en agissant ou en psalmodiant
ou en t'astreignant à l'austérité, car il est déjà là.
Arrête-toi et vois !

« Faire » est courir, ne pas faire est s'arrêter.
C'est vrai, si le divin demeurait au loin, nous pourrions courir pour le rejoindre.
Mais il est ce qui est le plus proche de nous !
Si nous l'avions perdu, nous pourrions partir à sa recherche et le trouver,
mais nous ne l'avons à aucun moment quitté !

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Ne te laisse pas piéger par le travail de l'apaisement mental. Ce serait encore agitation.
L'esprit est ce qu'il est, accepte-le. Ce consentement apporte la paix.
Comprends bien cela, car cette compréhension crée l'acquiescement.
L'acceptation ne peut pas résulter d'un acte de volonté,
qui est par essence non-acceptation.
« J'agis » recèle un « non », parce que la volonté émane toujours de l'ego
et celui-ci ne peut vivre que par le rejet.
L'acceptation n'est jamais le résultat de l'action,
elle vient de la compréhension de la vie.

Regarde, regarde la vie. Vois ce qu'elle est, elle est comme elle est.
Les choses sont « ainsi », ne demande pas qu'elles soient autrement,
elles ne sauraient l'être, quel que soit ton désir.
Le désir est totalement impuissant.
Ah! comment l'agitation pourrait-elle survivre en l'absence de désir?

Reçois mon amour.

Qu'est-ce que la vérité?
Je puis au moins en dire ceci: elle échappe à toute définition.
N'essaie donc pas d'en trouver une. Renonce aux évaluations, aux interprétations.
Ce ne sont que des contorsions mentales, toutes issues de la pensée.
Ce qui existe est au-delà de l'intellect.

Les pensées sont aussi inconscientes du réel
que les vagues sont ignorantes de la paix du lac.
Les vagues privent le lac de sa tranquillité.
Et lorsque le lac est calme, il n'y a plus de vagues.
Il faut connaître ce qui est.
Interpréter est fort différent de connaître.
Les interprétations te font errer, elles sont aussi illusoires que les épouvantails.
Celui qui cherche la vérité doit se méfier des mots. Ils ne sont pas la vérité.
Celle-ci ne peut pas être enfermée dans le langage.
La vérité est un vécu, une expérience;
la vérité est la réalité et la voie qui mène à elle est celle de neti, neti, ni ceci ni cela.

Ne t'occupe plus ni des explications ni des définitions
ni des saintes écritures ni des doctrines, souviens-toi de neti, neti, ni ceci ni cela!
Puis, laisse tomber toi et moi et dis neti, neti.
Ce qui subsiste dans le vide, cela est la vérité, cela seul existe.
Tout le reste n'est que rêve.

Reçois mon amour.

Le parfum de sannyas doit se répandre dans le monde.
Les religions devenues des buts en soi
ont enfermé jusqu'à la fleur de sannyas derrière leurs murailles.
Voilà pourquoi le disciple doit déclarer aujourd'hui:
je n'appartiens à aucune religion, elles m'appartiennent toutes.
C'est une erreur dramatique d'avoir coupé le sannyas du monde.
Il est devenu exsangue et sans spiritualité, il a perdu sa vitalité.
Un nouveau pont doit être jeté entre les deux.
La religion doit retrouver son sang et le monde son âme.
Le sannyas doit retourner au samsara, sans peur et sans attaches.
Dans le monde, mais non du monde.
Dans la foule et pourtant seul.
De son côté, le monde doit être ramené à la religion authentique,
sans peur et sans attaches.
Alors sannyas sera vraiment sannyas et non fuite hors du monde.
Ce sera et sannyas et dans le monde.
Ainsi, et pas autrement, le pont d'or pourra être réalisé entre le visible et l'invisible,
la forme et le sans-forme.
Consacre-toi à cette tâche immense, engage-toi dans la construction du grand pont!

Reçois mon amour.

L'être humain ne vit pas dans la réalité, mais dans les songes.
Chaque esprit échafaude un monde qui lui est propre
et qui n'existe nulle part ailleurs que dans sa tête.
De jour comme de nuit, le mental patauge dans les rêves.
Lorsqu'ils deviennent trop nombreux,
trop intenses, on parle de maladie mentale, de psychopathologie, de folie.
L'intellect clair et sain est dégagé de toute divagation onirique.

Un jour, un notable alla visiter un hôpital psychiatrique. En passant devant une salle,
le directeur lui dit que les occupants souffraient d'une obsession mécanique.
Intrigué, le visiteur jeta un coup d'œil à l'intérieur.
Il ne vit personne. « Ils sont bien là, Monsieur, dit le directeur.
Sous les lits. En train de réparer les voitures. »

Vous êtes tous allongés de la sorte sous vos rêves.
Si l'on pouvait regarder en vous, que verrait-on ?
Chaque capitale n'est-elle pas un immense asile d'aliénés ?
Mais personne ne voit sa propre démence, ce qui en est le symptôme le plus sûr.

Pour celui qui se met à douter de lui-même,
parce qu'il commence à flairer cette folie en lui, la guérison est proche.
Se rendre compte qu'on est fou est certainement un premier signe de santé.
Savoir qu'on est ignorant annonce le terme de l'ignorance.
La conscience de rêver met fin aux rêves.
Ce qui subsiste est réel, ce qui reste est vrai.

Reçois mon amour.

C'est un bon début pour la bataille et je suis content de t'y avoir poussé.
Le sannyas est un défi lancé au monde, c'est une déclaration solennelle de liberté.
Vivre chaque instant dans une totale liberté est sannyas.
Désormais, l'insécurité accompagnera chacun de tes pas: elle est une réalité de la vie.
La mort est l'unique certitude.
L'existence est insécurité, c'est sa joie et sa beauté.
S'entourer de garanties est une mise en bière,
une mort vivante que l'on s'inflige à soi-même.

De tels morts-vivants se rencontrent partout,
ils ont transformé le monde en cimetière et, parmi eux,
figurent de nombreux cadavres célèbres.
Il faut les secouer, même s'ils s'efforcent d'endormir ceux qui ont ouvert les yeux.

A présent, la lutte n'aura plus de fin.
Ta détermination deviendra totale.
Au loin, je vois ta destination. L'autre rive.

Je t'envoie mon amour.

Je suis très content d'avoir reçu ta lettre.
La vie n'est pas sans aspects angoissants, mais il est inutile de s'en préoccuper.
L'inquiétude n'est pas produite par les facettes redoutables de la vie,
mais par notre attitude à leur égard.
Nous pouvons toujours choisir d'être anxieux ou de ne pas l'être.

Cela ne veut pas dire que l'esprit non-anxieux soit libéré de l'angoisse.
Elle est là, elle fait inéluctablement partie de la vie.
Mais rien ne vous oblige à ployer l'échine sous son poids.
Celui qui s'en est dégagé regarde par-delà: la nuit qui l'entoure est opaque,
comme pour tout le monde, mais son regard est dirigé vers le soleil levant.
C'est pour cela que son âme ne sombre jamais dans les marécages.
En soi, cela suffit: que l'âme ne soit pas engloutie par les ténèbres.
Le corps, lui, ne pourra pas y échapper. De fait, il est déjà la proie de l'ombre.
Les mortels passent leur vie dans le noir;
seuls les immortels sont debout dans la lumière.

Pour les enfants, ma bénédiction.
Et mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Chercher une signification est calamiteux.
Cela n'a jamais produit que le non-sens, l'absurde.
Voir qu'il n'y a pas de sens est connaître le sens véritable.
Alors l'absurde devient impossible et le désastre n'a pas lieu.
Ce qui subsiste existe, tout simplement.
Ce qui est, existe, et ce qui n'est pas, n'existe pas, un point c'est tout.

Tu veux que je me prononce clairement sur l'absence de motivation.
Si tes efforts sont voués à l'échec, c'est parce qu'ils ont une motivation!

Pourquoi te soucies-tu de comprendre?
Les choses ne sont-elles pas là, évidentes, devant toi?
Tout est ouvert! Tout est lumineux!
L'homme s'efforce tellement de savoir
qu'il n'a plus le loisir de saisir ce qui est clair et évident,
de percevoir ce qui se trouve là devant son nez!

La confusion vient de l'effort intellectuel. L'ignorance est l'acharnement à savoir.
Si tu ne t'obstinais pas à vouloir comprendre et savoir,
rien ne pourrait rester caché pour toi!
La vérité est toujours droit devant toi, nue, claire.

Reçois mon amour.

Tu aimerais connaître mes dix commandements.
C'est ennuyeux, car je m'oppose aux commandements quels qu'ils soient.
Mais pourquoi ne pas s'amuser? Je dirais donc ceci:

1. *N'obéis à aucun ordre s'il ne vient pas de ton être intérieur.*
2. *Le seul Dieu qui existe est la vie elle-même.*
3. *La vérité est en toi, ne la cherche nulle part ailleurs.*
4. *L'amour est prière.*
5. *Le vide est la porte d'accès au divin, c'est le moyen, la fin et l'accomplissement.*
6. *La vie est ici et maintenant.*
7. *Vis pleinement conscient.*
8. *Ne nage pas, flotte.*
9. *Meurs à tout moment afin de renaître, à chaque instant, renouvelé.*
10. *Cesse de chercher. En d'autres termes: arrête-toi et vois.*

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre. Je suis toujours avec toi.
Apaise-toi, ne sois pas triste et mets ta sadhana entre les mains de Dieu.
Que Sa volonté soit faite.
Sois comme une feuille morte que le vent emporte où bon lui semble.
N'est-ce pas cela, shunya, le vide? Ne nage pas, contente-toi de flotter.
N'est-ce pas là le sens de shunya?

Mes amitiés à tous.

Je t'envoie mon amour.

Je suis content de recevoir ta lettre.
Que l'amour soit désormais ta prière. Lui seul est adoration, lui seul est Dieu.
Aime comme tu respires, c'est ton unique sadhana.
Où que tu sois et quoi que tu fasses, n'oublie pas d'aimer.
Tu verras alors que Son temple n'est pas loin.

Reçois mon amour.

La vérité ne s'atteint pas en nageant, mais en se noyant.
La natation reste en surface.
La noyade t'entraîne vers les abysses sans fond.

Je t'envoie mon amour.

Ta lettre m'a fait plaisir.
La vérité est inconnaissable. Pour la découvrir,
il faut mourir à tout ce que l'esprit connaît ou peut connaître.
Lorsque les rives mentales sont abandonnées, l'on accède à l'océan de l'inconnaissable.
Sois courageux et saute! Plonge dans le vide, dans le vide immense!
Car c'est là que réside Dieu.

Mon amour à tous ou plutôt à l'unique!
Seul l'Un existe. Lui seul est.
Il est en tout. Il est en tout et aussi dans le vide.

Reçois mon amour.

Tout change excepté le changement. Seul le changement est perpétuel.
Mais l'esprit humain se complaît dans le passé,
c'est la confusion source de toutes les confusions.

Un jour, le ciel s'obscurcit de nuées guerrières,
de bombardiers innombrables chargés de mort.
Tout ce qui pouvait fuir fuyait: les animaux, les oiseaux, les vers, les coccinelles.
Tous les êtres vivants couraient pour sauver leur peau.
Les routes, les sentiers et les pistes grouillaient de chevaux, d'ânes,
de rats, de moutons, de chiens, de chats, de loups.
Dans leur course éperdue, ils aperçurent deux vautours perchés sur un mur.
« Frères, crièrent les fuyards, partez, partez vite!
L'homme fait la guerre, une fois de plus! »
Un vautour répondit: « De temps immémorial, les guerres humaines
sont une aubaine pour les vautours. Nos ancêtres l'ont dit,
cela figure dans nos saintes écritures et c'est aussi notre propre expérience.
En vérité, c'est pour le bien des vautours que Dieu envoie les hommes s'entretuer.
Il a créé l'homme et la guerre rien que pour nous! »
Sur ces entrefaites, les deux rapaces s'envolèrent vers le front.
Il y furent immédiatement déchiquetés par les bombes.

S'ils avaient su à quel point les choses peuvent changer avec le temps...

Mais l'homme, lui, le sait-il?

Je t'envoie mon amour.

Ta lettre est arrivée.
Elle me réjouit d'autant plus que c'est une feuille blanche.
J'ai lu tout ce que tu souhaitais écrire sans néanmoins le faire.
De toute façon, qu'est-ce que les mots peuvent exprimer?
Après avoir terminé d'écrire, tout ce que l'on voulait dire reste muet.
C'est pourquoi ta page blanche est adorable.
Chaque fois que tu viens me voir, tu te tais la plupart du temps.
Mais tes yeux disent tout, ton silence aussi.
Une soif profonde t'a saisie, une rive inexplorée t'invite.
Lorsque Dieu appelle, c'est ainsi qu'il fait.
Mais resteras-tu encore longtemps sur cette rive?
Vois! Le soleil est levé et le vent est impatient de gonfler les voiles du navire!

Reçois mon amour.

L'impossible devient possible lorsque la détermination est inébranlable,
mais lorsque la volonté est déficiente, même le possible devient impossible.
Le monde dans lequel nous vivons est notre propre création.

Le délai qui sépare les semailles de la moisson provoque une confusion.
La cause et l'effet sont tellement éloignés l'un de l'autre
que l'esprit ne peut comprendre ce qui, sans cela, serait évident.
Rien n'est discontinu, rien n'est fragmenté.
Les chaînons manquants sont là pour celui qui regarde bien.
Comprendre le processus de la vie nous fait accéder à la paix.
La lumière est à portée de la main, elle attend celui qui cherche.

Reçois mon amour.

L'homme tombe en esclavage parce qu'il a peur d'être seul.
C'est pour cela qu'il lui faut des gens autour de lui, une société, une organisation.

La peur est le fondement de toutes les institutions.
Mais comment un esprit effrayé pourrait-il connaître la vérité?
Elle exige de la bravoure.
Or, l'intrépidité ne nous vient pas de la société, mais de la sadhana.
C'est dire que toutes les religions, les institutions
et les organisations nous barrent la route qui mène à la vérité.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
C'est une bonne chose que le décès de ta mère te pousse à contempler ta propre fin.
Il faut totalement prendre conscience de la mort pour atteindre ce qui lui échappe.

Elle frappe impitoyablement, mais le mental rusé ne cesse d'esquiver les coups.
N'élude rien, ne te console pas, tous les réconforts sont suicidaires.
Eprouve profondément la blessure que le deuil t'inflige.
Eveille-toi et vis avec cette douleur!
Ce sera dur, comme l'est toujours une mutation.

La mort est, elle est là en permanence, mais nous l'oublions.
Elle est là tous les jours, à chaque instant.

Reçois mon amour.

Ne cherche pas le nirvana comme si c'était le contraire de la vie.
Transforme plutôt celle-ci en nirvana. Ceux qui savent, le font.
Dogen a prononcé ces belles paroles : « N'aspire pas à moksha (la libération),
mais fais en sorte que tous tes actes soient libérateurs. »
Cela arrive vraiment. J'en témoigne à partir de ma propre expérience.
Et le jour où cela arrive, la vie devient belle comme une fleur épanouie et,
comme elle, déborde de parfum.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre. Que d'interrogations!
Pour te satisfaire, je devrais écrire un livre plus volumineux que le Mahabharata!
Même alors, tu n'y trouverais pas ce que tu cherches.

Certaines réponses ne peuvent venir d'autrui,
car elles font intimement partie de ta propre vie.
D'autres sont exclues parce que les questions sont mal posées.

A mesure que la quête se poursuit, les mauvaises questions tombent d'elles-mêmes.
Quant aux bonnes questions, elles existent, mais n'ont pas de réponse.
Elles doivent être vécues profondément en toi-même.

Reçois mon amour.

En vérité, il ne faut pas combattre tes pensées, tes désirs, tes instincts,
c'est négatif et ce qui est négatif ne te sera d'aucune aide.
Que ta conscience grandisse par la méditation,
alors tu gagneras sans livrer aucune bataille.
La victoire obtenue à l'issue d'un conflit n'est pas une vraie victoire,
car ce que tu as réussi a réprimer devra l'être encore et encore.
Le conflit n'a jamais de fin et la lutte génère sans cesse de nouveaux combats.

La victoire existe cependant. Elle est remportée sans heurts,
sans bataille, sans répression lorsque la conscience s'approfondit.
Ne lutte pas contre toi-même, mais grandis en lucidité, en compréhension, en silence.
Tout ce qui est morbide et négatif te quittera de lui-même.

Suzuki raconte l'histoire suivante.
Chi Hsing Tzu entraînait un coq de combat pour son prince.
Au bout de dix jours, ce dernier vint aux nouvelles : « Le coq est-il prêt ? »
« Non, Monseigneur, répondit Chi, il n'est pas prêt. Il est toujours vaniteux et hargneux. »

Dix autres jours s'écoulèrent. « Le coq est-il prêt? » demanda le prince.
« Pas encore, fut la réponse. L'ombre d'un autre coq
ou un simple coquerico l'alarment encore. »
Dix jours plus tard, le prince demanda: « Est-il prêt à présent? »
« Pas tout à fait, Monseigneur, répondit Chi. Le goût du combat rougeoit encore
au fond de lui et peut flamber à tout moment. » Dix jours de plus passèrent.
Chi annonça au prince: « Le coq est prêt. Le cri d'un congénère ne le trouble plus.
Il est devenu positif. Il a acquis une conscience subtile.
Il est tellement calme et silencieux qu'il semble être fait de bois.
Ses qualités sont intégrées. Aucun autre coq n'arrive à la hauteur de celui-ci.
Il gagnera sans se battre, tous ses adversaires fuyeront en le voyant.
Ils ne pourront plus se dresser contre lui. »
En effet, ce coq gagna tous les tournois sans la moindre lutte.

Je dis que tu peux faire avec toi-même ce que Chi Hsing Tzu a réalisé avec le coq du prince.
Apprends ses secrets!

Reçois mon amour.

La décision de prendre sannyas est de bon augure,
la sadhana suivra comme une ombre.
Dans notre mental aussi, nous devons semer des graines,
car là également, nous récoltons ce que nous avons semé.
La voie doit être gravée dans notre esprit.
Le temple divin n'est pas loin, mais notre intellect le cache comme une forêt très dense.
Nous devons nous frayer un chemin à coups de hache.
Pars de l'endroit où tu te trouves.
Aussi dans la pérégrination la plus longue,
le premier mouvement se fait à partir du point de départ.
Et dans tout cheminement,
pas seulement dans le voyage intérieur, le début n'est pas coupé de la fin,
ce sont les deux extrémités d'une même route, les pôles d'une seule entité.
En faisant un premier pas, il est souvent impossible de prévoir où il te mènera;
il peut même sembler dénué de tout rapport avec le dernier!

Charles Catering narre l'anecdote suivante:
Un jour, j'ai parié avec un ami que si j'accrochais une cage à oiseau chez-lui,
il serait contraint d'acheter un oiseau. Il ne me crut pas
et affirma pouvoir supporter la présence d'une cage vide sans aucune difficulté.
Il accepta le pari et je lui amenai une belle cage, fabriquée en Suisse,
que nous installâmes dans la salle de séjour.
Ce qui devait arriver arriva, la vie possédant sa propre logique.
Toute personne qui entrait chez mon ami s'apitoyait: « Quand ton oiseau est-il mort? »
Il répondait: « Je n'ai jamais eu d'oiseau. »
Les gens enchaînaient immanquablement: « Alors, pourquoi cette cage? »
Pour finir, il en eut tellement assez de fournir des explications qu'il alla acheter un oiseau.
Il me dit que, tout compte fait, c'était plus facile de perdre son pari
que de répondre aux questions incessantes de ses visiteurs.
Qui plus est, en voyant cette cage toujours vide,
il ne pouvait plus s'empêcher de penser: « L'oiseau! L'oiseau! L'oiseau! »
Par conséquent, installe ton engagement comme une cage dans ta tête
et l'oiseau de la sadhana ne tardera pas à venir!

Reçois mon amour.

Un moine demanda à Hyakujo Yekai: « Quel est l'événement le plus miraculeux du monde? »
Hyakujo répondit: « Je suis assis ici en compagnie de moi-même! »

Reçois mon amour.

Sors des ornières, seuls les morts suivent les sentiers battus.
La vie est une quête constante du neuf.
Seul celui qui a le talent de se renouveler à chaque instant vit réellement.
Meurs à tout moment à ce qui est vieux, connu, afin d'être éternellement vierge.
Là réside le secret de la transmutation de la vie.

Reçois mon amour.

L'existence est un jeu de soleil et d'ombre,
d'espoir et de désespoir, de bonheur et d'affliction, de vie et de mort.
L'existence est dualité, tension entre pôles opposés, musique en contrepoint.

Savoir cela, le connaître, en faire l'expérience, signifie aller au-delà.
Cette transcendance est la réelle sadhana, le réel accomplissement.

La clé qui donne accès à cette transcendance est l'état de témoin.
Prends congé de celui-qui-agit, vit dans l'attitude de l'observateur.
Contemple la scène, ne t'y perds pas, absorbe-toi plutôt dans l'observation.
Alors, la joie et la peine, la naissance et la mort seront une pièce de théâtre.
Rien ne t'affectera plus, rien ne pourra plus t'atteindre.

Toutes les erreurs, toute l'ignorance, viennent de l'identification.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Ne crains pas le désir sexuel, car la peur est le début de la défaite.
Accepte ces pulsions, elles existent et doivent exister.
Bien sûr, tu dois les reconnaître, en être conscient.
Sors-les de ton inconscient et regarde-les lucidement.

Cela n'est pas possible si tu les condamnes.
Le rejet signifie répression
et le refoulement enferme les désirs et les émotions dans l'inconscient.
En vérité, c'est la répression qui a divisé l'esprit en conscient et en inconscient,
ce clivage est à la racine de tous les conflits, c'est lui qui empêche l'homme d'être entier.
Sans intégration, il n'y pas moyen d'atteindre la paix, la sérénité, la liberté.
Contemple le désir sexuel, médite.
Lorsqu'il se manifestera de nouveau, observe-le attentivement.
Ne t'y oppose pas, ne lui tourne pas le dos.
Regarde-le bien en face, cela te vaudra des expériences uniques.
Quant à ce qu'on t'a inculqué ou raconté au sujet de la chasteté,
jette tout cela une bonne fois pour toutes à la poubelle.
Car c'est la seule façon de réaliser brahmacharya.

Mes amitiés à tous.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
La différence entre l'amour et la pitié est grande.
Il y a de la pitié dans l'amour, mais aucun amour dans la pitié.
Il importe donc de voir les choses telles qu'elles sont:
l'amour comme amour et la pitié comme pitié.
En prenant l'un pour l'autre, tu suscites des difficultés superflues.

D'une façon générale,
l'amour est absent de ce monde parce que l'homme est incapable d'aimer.
L'amour n'est possible que lorsque l'esprit est totalement vide.
Or, nous n'aimons qu'avec la tête.
Il s'ensuit qu'au niveau le plus bas,
notre amour est sexe et au niveau le plus haut, compassion.

Par conséquent, comprends ce qui est et n'aspire pas à ce qui devrait être.
Ce qui devrait être naît de l'acceptation et de l'entendement de ce qui est.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Ne t'inquiète jamais pour moi, sous aucun prétexte!
Et cela pour deux raisons.

D'abord, le jour où je me suis abandonné au divin, j'ai dépassé toute anxiété.
Car le souci de soi-même est la seule angoisse qui soit! Le « je » est angoisse.
Hors de l'ego, quelle anxiété peut encore subsister?
Qui va s'inquiéter et se tracasser? Pour qui?

En deuxième lieu, les hommes comme moi sont destinés à la croix.
Elle est notre trône et notre mission est accomplie
lorsqu'on nous jette des pierres, non des fleurs.

Mais sur le sentier divin, même les pierres deviennent des fleurs.
Sur les sentiers du monde, par contre, même les fleurs s'avèrent être des pierres.
Donc, lorsque les pierres pleuvent sur moi, sois heureuse et remercie Dieu!
La vérité est toujours reçue de cette façon-là.
Si tu ne me crois pas, demande à Socrate, à Jésus, à Bouddha, à Kabir, à Mira.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Le théisme est un autre terme pour l'espoir infini.
Il est patience, attente, confiance en la leela, le jeu de la vie.
Dès lors, celui qui admet l'existence du divin ne peut plus gémir.
Le théisme est acceptation, abandon.
Acceptation de ce qui dépasse le moi et abandon à la source du moi.

En 1914, le feu ravagea le laboratoire de Thomas Edison.
D'un équipement qui valait une fortune
et des dossiers de toute une vie de recherche, il ne resta plus que cendres.
Son fils Charles, ayant appris qu'un incendie avait éclaté,
se hâta de rejoindre son père qu'il trouva en train de contempler le désastre,
prenant un plaisir manifeste à regarder les flammes.
Edison dit à son fils: « Où est ta mère? Va vite la chercher, dépêche-toi,
elle ne verra plus jamais un spectacle aussi grandiose! »

Le lendemain, déambulant dans les ruines de ce qui avait été le rêve de toute une vie
(il avait 67 ans), Edison déclara: « Comme la destruction est utile!
Toutes nos erreurs sont réduites à néant, Dieu merci!
A présent, nous pouvons tout reprendre à zéro! »

La grâce de Dieu est infinie. Il ne nous manque que les yeux pour voir.

Reçois mon amour.

C'est une joie pour moi de pouvoir témoigner de ta nouvelle naissance.
Tu travailles à cela depuis de nombreuses vies.
A présent, le bateau vogue, je suis tranquille à ton sujet.
Un jour, je t'ai fait une promesse. La voici remplie.
A toi désormais d'accomplir ce qui t'incombe. Ne manque surtout pas l'occasion,
le temps est court et il se pourrait que je ne sois plus là une prochaine fois.
Rassemble toute ta volonté, saisis les rames et entame le voyage vers l'infini.
Tu as perdu beaucoup de temps, assis sur la rive.
Les vents sont favorables, je le sais,
c'est pour cela que je te pousse à partir avec une telle insistance.
La grâce divine descend sur toi, sois réceptif et laisse-la entrer.
Danse-la, bois-la! Resteras-tu assoiffé alors qu'un tel nectar s'offre à toi?

Reçois mon amour.

Penser est utile mais insuffisant.
Il faut aussi savoir vivre,
sinon tu seras comme le philosophe dont parle Sören Kierkegaard,
qui construit un palais où nul ne peut habiter et qui vit dans une masure,
se contentant d'admirer la belle construction de loin.

Méditer n'est pas une thème de réflexion, mais une façon de vivre.
Vis dans la méditation quotidiennement, d'instant en instant, laisse-la vivre en toi.
Elle n'est pas quelque chose qui appartient à l'autre monde ;
toutes les distinctions de ce genre sont des productions mentales, des spéculations.
Or, la méditation est existentielle,
c'est tout simplement la vie de tous les jours, vécue totalement.

Par : « La vérité est près de lui, mais l'homme la cherche au loin »,
Mencius voulait dire cela.
Interrogé à ce sujet, Tokusan déclara :
« Lorsque tu as faim, tu manges. Lorsque tu as soif, tu bois.
Lorsque tu rencontres un ami, tu le salues. »
Lui aussi exprimait cela.
Ho Koji chantait, en désignant cela :
« Quelle merveille, quel mystère ! Je porte du bois, je puise de l'eau. »
Et quand tu es près de moi, c'est toujours de cela qu'il s'agit,
quelles que soient mes paroles.
Lorsque je me tais, je montre encore cela.

Reçois mon amour.

Ce que l'on cherche totalement est toujours atteint.
Les pensées, lorsqu'elles sont concentrées, deviennent des objets.
Aussi sûrement que la rivière trouve l'océan, l'âme altérée trouve le temple divin.
Mais la soif doit être intense, le travail poursuivi sans répit,
l'attente infiniment patiente et l'appel lancé par un cœur entier.
Tout cela, la soif, le travail, l'attente,
l'appel est contenu dans un mot très humble qui est prière.
Mais ne te méprends pas, la prière ne peut pas être une initiative, ce n'est pas un acte.
Tu peux seulement être en état de prière.
C'est un sentiment, c'est l'âme, un abandon de soi sans paroles ni demandes.
Abandonne-toi à l'inconnaissable et accepte tout ce qui advient.
Tout ce que Dieu fait de toi, accepte-le.
Et s'il te brise, accepte cela aussi.

Reçois mon amour.

Wittgenstein a dit: « Sur les choses dont on ne peut pas parler, il faut garder le silence. »
Oh! si seulement ce conseil était suivi!
Il n'y aurait plus toutes ces vaines discussions sur la vérité.
On ne peut pas parler de ce qui est.
Ce que les mots sont capables de dire n'est pas et ne peut pas être ce qui est.
Cela existe au-delà des paroles, seul le silence est relié à la vérité.

Mais le silence est ardu.
L'esprit s'obstine à vouloir parler, y compris de ce qui dépasse les mots.
De fait, le mental seul fait obstacle à la venue du silence, à l'état de non-mental.

Un conférencier fut un jour invité à s'adresser à de jeunes enfants.
Il commença par leur poser une question: « Si on vous demandait de parler à des garçons et à des filles intelligents comme vous qui s'attendent à un exposé intéressant alors que vous n'avez aucun thème à développer, que diriez-vous? »
Un enfant répliqua: « Je me tairais. »

Je me tairais.
Pour faire l'expérience du silence, il faut avoir une telle simplicité innocente.

Reçois mon amour.

Aucune force n'égale la confiance en soi.
Sa fragrance n'est pas de ce monde.
Elle apporte la paix, la sérénité, la vérité, le paradis.
Celui qui doute de lui-même tient la clé de l'enfer entre ses mains.

Le philosophe écossais David Hume était athée.
Cela ne l'empêchait pas d'assister chaque dimanche
au sermon de John Brown, un théiste convaincu.
A ceux qui estimaient que fréquenter l'église allait à l'encontre de ses principes,
David Hume répondait jovialement: « Je ne crois pas un traître mot de ce qu'il raconte.
Lui, par contre, y croit totalement et je tiens à entendre une fois par semaine
un homme qui a inébranlablement confiance en lui-même! »

Reçois mon amour.

Je n'ai ni doctrine ni philosophie particulière,
aucune collection de principes ou de recettes intellectuelles,
mais seulement quelques trucs irrationnels
qui peuvent servir à vous pousser dans l'inconnaissable.

Je n'ajoute foi à aucune théorie, à aucun système de pensée.
Par contre, je crois en certaines situations existentielles
grâce auxquelles je puis vous précipiter dans l'au-delà.

La compréhension mentale n'est pas une compréhension du tout.
Ce n'est qu'une illusion.
La compréhension est toujours globale, elle vient de l'être tout entier.

L'intellect n'est qu'une partie, mineure de surcroît.
Mais il prétend être le tout et, ce faisant, génère toutes sortes d'inepties.

Ne t'identifie pas à ton mental.
Dissous-le dans l'ensemble de ton être et tu découvriras ce qu'est la compréhension.
La sérénité et l'extase suivent immanquablement.

Reçois mon amour.

Ne cherche pas un but dans la vie, mais vis et fais-le sans réserve.
Evite le sérieux et la gravité; danse ton existence.
Danse comme les vagues à la surface de l'océan!
Fleuris comme les fleurs au printemps!
Chante comme les oiseaux; ils le font tout le temps! Sans but, sans raison.
Alors, cela a un sens et tout mystère est résolu.

Le physicien Rocky Tonsky interrogea un jour un étudiant:
« Quel est le but de la vie? Quel en est le sens? »
L'étudiant hésita, bredouilla comme s'il essayait de se souvenir et finit par dire:
« Hier, je le savais. Mais aujourd'hui, j'ai oublié. »
Rocky Tonsky leva les bras au ciel:
« Seigneur! Le seul homme qui ait jamais su et voilà qu'il a oublié! »

Mon amour à toute la famille.

Je t'envoie mon amour.

J'ai reçu ta lettre.
Tu es assoiffée de Dieu comme la terre qui attend la pluie après un été torride.
Une telle soif est une invitation pour les nuages divins et l'appel a été entendu.
Contente-toi de t'immerger dans la méditation et la grâce divine pleuvra sur toi.
Si tu es prête ici, Lui est prêt là-bas. Regarde!
Ne vois-tu pas Ses nuages s'avancer dans le ciel?

Reçois mon amour.

Je suis ravi que tu aies pris sannyas.
Une vie privée de la fleur de sannyas est comme un arbre desséché.
Sannyas est la musique suprême de l'existence.
Ce n'est pas un renoncement, au contraire, c'est la plus grande fête de la vie.
Celui qui a trouvé des diamants et des perles ne s'arrête plus aux cailloux.
Mais retiens bien qu'il ne renonce pas aux cailloux;
ceux-ci ne l'intéressent plus, tout simplement.

Reçois mon amour.

Sois comme de l'acier, l'argile ne convient plus.
Etre un sannyasin, c'est être un combattant de Dieu.
Sers tes parents encore plus qu'avant,
accorde-leur la joie d'avoir un fils sannyasin, mais ne reviens pas sur ta décision.
Reste ferme, ta famille en sera bénie.
Les parents ont honte
lorsqu'un de leurs enfants se compromet dans une affaire de sannyas.
J'ai une confiance totale en toi,
c'est pour cela que j'ai été ton témoin lorsque tu as pris sannyas.

Ris et passe à travers tout.
Ecoute tout ce qu'on te dit et ris. C'est ta sadhana.
Laisse passer les orages.

Reçois mon amour.

Dans le sannyas, le samsara n'est qu'une pièce de théâtre.
Savoir que le monde est une scène est sannyas.
Alors, personne n'est petit, personne n'est grand,
il n'y a ni Rama ni son ennemi Ravana, tout est Ram-leela, jeu divin.

Quel que soit le rôle qui t'échoit, joue-le bien.
Le personnage n'est pas toi.
Tant que tu t'y identifieras, tu ne pourras pas connaître celui que tu es,
mais dès que cette identification sera rompue, tu en auras fini avec l'ignorance.

Joue ton rôle en sachant bien que ce n'est pas toi.

Reçois mon amour.

La chose réprimée devient désirable, ce qui est nié devient attirant.
Seule, la mise au jour des scénarios mentaux accomplit la libération.
La négation ne nie pas vraiment, au contraire, elle invite.
L'esprit rôde autour de l'interdit
comme la langue autour du trou laissé par une extraction dentaire.

Un commerçant londonien fit un jour sensation.
Il avait recouvert la vitre de son étalage
d'une étoffe noire au centre de laquelle il avait pratiqué une petite ouverture.
Au-dessous, il avait écrit en grosses lettres: interdit de regarder par le trou.
Un attroupement se forma très vite, les passants s'arrêtaient
et se bousculaient devant la boutique pour regarder par le fameux trou.
Et que voyaient-ils? Quelques serviettes;
c'était un petit commerce d'articles textiles.
Le propriétaire avait imaginé cette méthode pour attirer la clientèle.
Cela marcha comme par enchantement.
Ainsi fonctionne le mental humain; il se fait piéger de la même façon.
Par conséquent, méfie-toi de la négation, de l'interdiction, de la suppression.

Reçois mon amour.

L'athéisme est le premier pas vers le théisme, il est absolument nécessaire.
Celui qui n'a pas traversé la fournaise de l'un ne connaîtra jamais la lumière de l'autre.
Si tu n'as pas la force de dire « non », ton « oui » sera toujours débile.
Je suis donc très content que tu sois un athée
et c'est une chose que seul un théiste peut dire.

Je te dis : approfondis ton athéisme. Rester en surface ne sert à rien.
Ne pense pas uniquement en athée, vis comme tel, cela te mènera pour finir à Dieu.
L'athéisme n'est pas Cela, ce n'est qu'une méfiance.
Douter est une bonne chose, mais ce n'est pas la vérité.
De fait, le scepticisme traduit une aspiration à la vérité.
Par conséquent, continue, poursuis ton voyage,
la route qui conduit au réel commence par le doute.
Il est sadhana car il dévoile finalement l'incontestable vérité.
La graine du doute contient l'arbre de la confiance.
Si tu sèmes les questions et te consacres à ce travail,
tu récolteras immanquablement la confiance.
Et méfie-toi de toutes les religions !
Elles seules barrent l'accès à la religion.

Reçois mon amour.

Dieu existe quand toi tu n'existes pas.

Lorsque toi tu es, Cela n'est pas, parce que toi tu n'es rien d'autre qu'une cécité.
L'ego ne peut pas voir, il ne peut pas être conscient,
c'est simplement un sous-produit de l'existence vécue dans l'inconscience.
L'être humain vit comme un somnambule.
Et dans son rêve, ce qui est une partie s'imagine être le tout.
Le songe fait obstacle à la connaissance du tout.

Commence par prendre conscience de tes actes, de tes pensées, de tes émotions.
Sois consciente, sans plus.
N'apprécies ou ne déprécies pas, sinon tu ne seras pas consciente.
Dans tout choix, la conscience est contaminée, l'obscurité de l'inconscient la pénètre.
Observe donc de façon neutre et silencieuse, sans prendre aucun parti,
afin que ta conscience soit un pur et innocent miroir.
Là, tu ne trouveras plus de « moi-je », mais bien ce qui est.
Et Cela est Dieu.

Mais Cela n'est présent que si ton ego est absent,
car tu es la poussière qui rend le miroir opaque. Pour la simple raison que tu es cécité.

Je t'envoie mon amour.

Il y a trois sortes de connaissances.
La première est la connaissance intellectuelle,
qui n'est pas connaissance, mais uniquement collection d'informations
et utilisation de ces informations pour élaborer d'autres concepts intellectuels.
La deuxième est la connaissance émotionnelle,
qui n'est pas non plus connaissance, mais la perception des états mentaux
durant lesquels l'homme a la sensation de savoir quelque chose,
sans que ne s'opère ni bouleversement ni transmutation de son être.

La première connaissance est objective. C'est d'elle que naît la science.
La deuxième est subjective, elle est la source de l'art.
La troisième n'est ni celle-ci ni celle-là. Elle les transcende toutes deux.
Elle est obtenue par la méditation qui ne recourt
ni à la pensée ni aux sentiments en tant que portes de la perception.
Pensées et sentiments ne sont pas des moyens d'appréhender le réel,
ce sont des forces de projection.
La connaissance pure est impossible par ces voies-là.
Tout ce qui passe par la pensée et par le sentiment est déformé
et se teinte de leurs couleurs.
A moins d'être libéré de toute projection, l'homme ne peut pas connaître ce qui est.
La troisième sorte de connaissance voit le jour lorsque la conscience
n'est plus perturbée par la moindre ride de pensée ou d'émotion et pas avant.
Cette troisième connaissance est la seule réelle.
Elle donne naissance à la religion, c'est d'elle que vient la transformation totale.

Reçois mon amour.

Que sait la graine de ses propres virtualités ?
Il en est de même pour l'homme ; il ignore ce qu'il est, il ignore ce qu'il peut être !
Or, si la graine est peut-être incapable de regarder en elle-même,
ce n'est pas le cas pour l'homme.
Se tourner vers l'intérieur, c'est cela la méditation.
Méditer veut dire connaître sa propre vérité telle qu'elle est ici et maintenant.
Plonge en toi-même, de plus en plus loin.
Là, dans les profondeurs, tout ce qui est possible est clairement visible.
Et lorsque cela est vu, cela commence à s'actualiser.
La conscience de ce qui est virtuel transforme les possibilités en réalité,
à l'exemple de la graine qui, stimulée par une vision de ses potentialités, se met à germer.
Investis tout dans la méditation, ton temps, tes efforts, ton énergie,
car elle est le seuil sans porte qui permet au soi de devenir conscient de lui-même.

Reçois mon amour.

Le sannyas est un pèlerinage au sommet de l'Himalaya,
c'est dire que les difficultés surviendront tout naturellement en cours de route.
Mais les fruits de la détermination sont également savoureux.
Prends tout avec calme et joie et surtout ne romps pas ton engagement.
Sers ta mère mieux que jamais.
Le sannyas n'est pas une fuite loin des responsabilités.
Il n'est pas nécessaire de quitter les tiens,
au contraire, que le monde entier devienne ta famille.
Encourage ta mère à prendre sannyas, elle aussi.
Dis-lui qu'elle a assez vu le monde, qu'il faut à présent lever les yeux vers Dieu.
Mais veille à ce qu'elle ne doive subir aucun ennui à cause de toi.
Cela ne veut pas dire céder ou faire des compromis.
Le sannyas ne connaît pas le compromis.
L'âme sannyas est forte, courageuse, résolue.

Reçois mon amour.

Que sait la graine de ses propres virtualités?
Il en est de même pour l'homme; il ignore ce qu'il est, il ignore ce qu'il peut être!
Or, si la graine est peut-être incapable de regarder en elle-même,
ce n'est pas le cas pour l'homme.
Se tourner vers l'intérieur, c'est cela la méditation.
Méditer veut dire connaître sa propre vérité telle qu'elle est ici et maintenant.
Plonge en toi-même, de plus en plus loin.
Là, dans les profondeurs, tout ce qui est possible est clairement visible.
Et lorsque cela est vu, cela commence à s'actualiser.
La conscience de ce qui est virtuel transforme les possibilités en réalité,
à l'exemple de la graine qui, stimulée par une vision de ses potentialités, se met à germer.
Investis tout dans la méditation, ton temps, tes efforts, ton énergie,
car elle est le seuil sans porte qui permet au soi de devenir conscient de lui-même.

Reçois mon amour.

Le sannyas est un pèlerinage au sommet de l'Himalaya,
c'est dire que les difficultés surviendront tout naturellement en cours de route.
Mais les fruits de la détermination sont également savoureux.
Prends tout avec calme et joie et surtout ne romps pas ton engagement.
Sers ta mère mieux que jamais.
Le sannyas n'est pas une fuite loin des responsabilités.
Il n'est pas nécessaire de quitter les tiens,
au contraire, que le monde entier devienne ta famille.
Encourage ta mère à prendre sannyas, elle aussi.
Dis-lui qu'elle a assez vu le monde, qu'il faut à présent lever les yeux vers Dieu.
Mais veille à ce qu'elle ne doive subir aucun ennui à cause de toi.
Cela ne veut pas dire céder ou faire des compromis.
Le sannyas ne connaît pas le compromis.
L'âme sannyas est forte, courageuse, résolue.

Reçois mon amour.

Le voyage est long, le sentier absent et la solitude totale.
Il n'existe ni carte routière ni guide.

Mais il n'y a aucune solution de rechange.
S'échapper est impossible, battre en retraite également.
Il faut poursuivre la quête.

Le but semble inatteignable et pourtant, le désir ardent d'y parvenir est inné.
Ce besoin est enraciné dans l'âme. En vérité, tu es le désir ardent,
tu es ce besoin et la conscience ne peut s'épanouir que grâce à ce défi,
grâce à cette aventure. Ne perds pas ton temps, commence. Ne suppute pas, commence.
Ne balance pas, commence. Ne regarde pas en arrière, commence.

Et souviens-toi des paroles de Lao-Tseu :
l'arbre dont le tronc épais remplit nos bras mis en cercle vient d'une pousse minuscule.
La pagode aux multiples étages s'est construite brique par brique.
Le voyage de trois mille milles commence par un seul pas.

Reçois mon amour.

Quand je dis mutation, je ne parle pas d'un simple changement.
Celui-ci reste sur le plan du connu.
Lorsque l'être déchu devient un saint, c'est un changement et non une mutation.
Tu peux opérer un changement. Tu ne peux pas provoquer une mutation de ton être.
Seul le connu peut être mis en pratique,
mais ce qu'il permet de produire n'est qu'une version modifiée du passé.
Ce dernier sera toujours là.
De plus, il restera le maître, car la nouvelle forme est fabriquée à partir du passé.

En termes simples, le changement va d'ici à là,
c'est un mouvement dans la sphère du connu.
La mutation par contre est une déflagration.
Ceci explose en rien, le saut va d'ici à nulle part.
Tu ne peux rien tenter pour le provoquer, au contraire, tu es le seul frein.
Alors, que faire?
Rien. Il n'y a rien à faire, en vérité.
Prends conscience de cette impuissance et reste ainsi.
N'interviens pas, car toute initiative ne serait qu'une dérobade devant cette faiblesse.
Ne bouge pas. Alors survient l'explosion, la transmutation.

Reçois mon amour.

Ne sois pas à l'affût de résultats lorsque tu médites.
Une telle attitude fait obstruction.
N'essaie pas de reproduire une expérience méditative, cela aussi est un obstacle.
Lorsque tu médites, contente-toi de méditer, le reste suivra tout seul.
La voie vers Dieu ne nous appartient pas, alors remets-toi entre Ses mains.
Abandonne-toi, abandonne-toi, abandonne-toi!
Rappelle-toi toujours cela: abandonne-toi!
Debout et éveillé, couché et endormi, rappelle-toi!
L'abandon est la seule porte qui donne accès au divin.
Le vide est le seul bateau qui vogue vers Lui.

Reçois mon amour.

Ne te laisse pas emporter par le torrent des pensées, contente-toi d'en prendre conscience.
Souviens-toi que tu n'es pas ce flot, tu en es distincte, éloignée.
Tu n'es que l'observatrice.
Regarde les pensées qui passent comme autant de personnes allant et venant sur la route; observe-les comme tu contemplerais des feuilles mortes tourbillonnant dans le vent d'automne.
Ne sois pas la personne qui les suscite,
ne sois pas celle qui les pense et le calme s'installera de lui-même.
Cet apaisement, ce contentement est ce que j'appelle méditation.

Reçois mon amour.

Dieu est loin parce que nous ne savons pas comment Le percevoir de près.
En vérité, rien ne nous est plus proche que Lui.
Plus encore: Il est l'ici-et-maintenant.
Le terme « Dieu » a été inventé pour ceux qui ne peuvent saisir le moment présent.
Les mots, les noms, les doctrines, les religions, les philosophies,
tout cela est fabriqué pour ceux qui ne peuvent L'imaginer qu'à distance.
Ces gens n'ont pas de contact avec le divin, ce sont des presbytes spirituels.
Je vous dis: laissez tomber ce qui est distant.
Tournez le dos aux paradis célestes et aux rédemptions à venir;
voyez ce qui est tout près dans le temps et dans l'espace.
Soyez ici, soyez maintenant et voyez!
Voyez l'instant dans le temps et l'atome dans l'espace.
Dans le quantum de temps, le temps se volatilise;
dans le quantum d'espace, l'espace disparaît.
L'espace n'existe pas. Le temps n'existe pas. Seul l'ici-et-maintenant est.

Ce qui reste est la vérité, Dieu, Cela.
Toi aussi, tu es Cela.
Tat tvam asi, Cela est toi.

Reçois mon amour.

Dieu t'éprouve à tout moment. Ris et soumets-toi à l'épreuve.
N'est-ce pas beau d'être considérée comme digne d'être jaugée?
Cependant, ne te précipite pas. Plus la hâte est grande, plus certains buts reculent.
Pour celui qui est exempt de doutes, le temple divin devient un but évanescent.
Dans ce voyage, c'est l'être patient qui avance le plus vite.
L'esprit erre et bat la campagne, encore et encore, c'est sa façon de faire.
Le jour où il ne vagabondera plus, il sera mort.
Parfois il dort; ne pense pas qu'il ne soit plus.
Parfois, il est fatigué; ne t'y trompes pas, il est toujours là.
Un peu de repos, un peu de sommeil lui rendent toute sa vigueur.
Donc, cesse de t'inquiéter, le souci lui aussi renforce l'ego.
Offre ton inquiétude à Dieu, dis-Lui:
« Quoi que ce soit de bon ou de mauvais, je Te le confie afin que Tu T'en charges. »
Et toi, contente-toi d'être un témoin, observe la scène, tout simplement.
Regarde les contorsions du mental, reste neutre et détachée
et soudain la conscience, le non-mental sera là.

Reçois mon amour.

Lorsque la lune apparaît au firmament,
regarde-la, absorbe-toi dans cette contemplation et oublie tout, y compris toi-même!
Alors, et pas autrement, tu entendras la voix du silence, le son inaudible.
Lorsque le soleil émerge à l'horizon, incline-toi et perds-toi dans cet hommage.
Alors, et alors seulement, tu connaîtras la musique qu'aucun être humain n'a imaginée.
Lorsque les bourgeons éclatent au printemps, danse comme une fleur bercée par la brise.
Alors, et pas autrement, tu percevras la musique qui chante au fond de toi-même.
Celui ou celle qui l'entend connaît la vie.
Cette mélodie est une autre façon de dire Dieu.

Reçois mon amour.

Le temple de Dieu ne s'ouvre qu'au cœur heureux qui danse et chante.
Le cœur triste ne peut pas entrer. Evite donc l'affliction.
Que ton cœur se pare de toutes les couleurs du paon, sans raison aucune.
Celui qui sait pourquoi il est heureux ne l'est pas vraiment.
Danse et chante, non pour les autres, non pour une raison quelconque,
mais pour le plaisir de danser, pour la joie de chanter.
Alors, l'existence devient divine de bout en bout.
A ce moment-là seulement, elle devient prière.
Vivre ainsi est être libre.

Reçois mon amour.

Mulla Nasrudin cherchait quelque chose par terre.
« Qu'as-tu perdu, Mulla ? » lui demanda un passant.
« Ma clé », répondit le Mulla.
Ils furent bientôt tous les deux à quatre pattes.
Comme ils ne trouvaient rien, le passant voulut avoir quelques précisions :
« Où exactement l'as-tu laissé tomber ? »
« Chez-moi, à la maison », fit le Mulla.
« Mais dans ce cas, pourquoi chercher ici ? » s'étonna le passant.
« Il fait plus clair ici », expliqua Nasrudin.

Je te demande : où cherches-tu la clé ? Chez-toi ?
Ou bien là, à l'extérieur, parce qu'il y a davantage de lumière ?

Reçois mon amour.

Le mental est en permanence en proie à la discorde
parce qu'il ne peut exister sans disputes.
Il se nourrit de zizanie.
Lutter contre les conflits est encore conflit
et se débattre pour aller au-delà du mental est toujours une démarche violente du mental.

Vois cela profondément et de façon directe, sans explication aucune,
comme si tu apercevais soudain un serpent devant tes pieds.
Le saut!
Ce n'est pas toi qui saute alors, mais le saut!
Il se fait spontanément, sans effort, sans atermoiement, sans conflit interne.
Lorsque cela se produit, c'est l'état de non-mental.
Et le non-mental est la porte qui ouvre sur le divin.

Reçois mon amour.

Pourquoi l'homme souffre-t-il à ce point?

Parce que sa vie est dépourvue de musique silencieuse. C'est une cacophonie.
Parce que sa vie ne connaît pas le vide et est un incessant brouhaha mental.
Parce que sa vie est privée de sérénité, c'est un lancinant carrousel de sentiments.
Parce qu'il court dans tous les sens comme un dément
et ne trouve jamais la tranquillité exempte d'orientation.
Et enfin parce qu'il est gonflé d'ego et ignore totalement le divin.

Reçois mon amour.

Les temps sont mûrs. L'heure approche de jour en jour.
Des âmes innombrables sont dans l'angoisse.
Une voie doit être créée pour elles.
Dépêche-toi, travaille de toutes tes forces!
Abandonne-toi sans aucune retenue! Oublie-toi!
Plonge comme un fou dans l'œuvre de Dieu.
Là, seule la folie est de mise
et il n'est pas plus grande sagesse que de perdre la raison pour le divin.

Reçois mon amour et ma bénédiction.

Vis la vérité, c'est la seule manière de la trouver.
Deviens vérité, il n'y a pas d'autre façon de la connaître.
Tu ne la découvriras ni dans les mots
ni dans les saintes écritures ni en étudiant ni en contemplant.
Elle est en nous, elle réside dans le vide intérieur de l'homme.
Elle se manifeste dans l'état de non-mental,
dans l'esprit exempt de désirs où ne règne que la conscience.

La vérité existe, tout simplement. Il ne faut pas la trouver mais la dé-couvrir.
Le couvercle d'or qui la cache est l'ego. Le « moi » est ténèbres.
Meurs et deviens lumière!
Lorsque la nuit de l'ego est révolue, apparaît le vide où demeure le réel.
Cela est la vérité, cela est béatitude, immortalité.
Ne cherche pas.
Contente-toi de mourir et elle sera là.

Reçois mon amour.

La méditation est un miroir,
le plus fidèle de tous et celui qui entre en elle risque d'être confronté à lui-même.
Le miroir de la méditation ne ment jamais et il n'est pas flatteur.
Il est impartial, innocent. Il ne projette jamais rien.
Il ne fait que te montrer ton visage originel réel,
celui que tu ne révèles jamais au monde et que tu as oublié.
Il est donc possible que, tout d'abord, tu ne t'y retrouves pas!

Ne fuis pas, regarde ce visage en face,
tu verras ce qu'il est, tu finiras par le reconnaître.

Cet affrontement est la première épreuve de courage au cours du voyage intérieur.
Réjouis-toi donc lorsqu'il a lieu et estime-toi béni!

Reçois mon amour.

Combien de temps encore laisseras-tu ton énergie sommeiller?
Resteras-tu encore longtemps ignorante de l'immensité de ton être réel?
Ne te disperse pas en conflits, ne t'égare pas dans le doute.
Le temps ne se rattrape jamais et si tu laisses échapper une occasion,
il se passera peut-être de nombreuses vies avant qu'une autre chance ne te soit offerte.

Reçois mon amour.

Mon travail n'est que l'œuvre divine, rien n'est moi ou mien.

Aucun travail n'existe si ce n'est le Sien.
Tu vis en Dieu, simplement, et les choses se produisent toutes seules.

Jésus a dit: cherche avant tout le royaume de Dieu, le reste te sera donné de surcroît.
Je dis la même chose.
Mais l'esprit humain demande d'abord tout le reste.
Aussi, ce qui doit arriver arrive:
l'homme n'obtient que cela et perd finalement le peu qu'il a pu saisir.

Reçois mon amour.

Aime la solitude. Elle est le temple divin.
Rappelle-toi qu'il n'y en a pas d'autre.

Reçois mon amour.

Celui qui est conscient de l'instant présent
prend aussi conscience du fait qu'il n'y a pas de moi en lui.
Le « moi » est fait de choses passées, de feuilles mortes.
Le « moi » n'est pas la vie puisqu'il n'est pas vivant.
L'ego ne fonctionne qu'au passé ou au futur.
Or, le passé n'est que souvenir et le futur n'est que projection.
Voilà pourquoi vivre consciemment ici-et-maintenant débouche sur l'absence d'ego.
L'ego ne peut pas exister au présent.
Et comme la conscience n'existe, elle, que dans l'instant présent,
ego et conscience s'excluent l'un l'autre.

L'ego est absence de conscience. La conscience est absence d'ego.

Reçois mon amour.

La volonté de complétude est inhérente à tout ce qui existe,
mais l'homme seul peut en prendre conscience.
C'est pour cela qu'il est tendu.
Cet état négatif s'efface lorsque son désir ardent trouve ce vers quoi il tend.
La tension est le symbole d'un potentiel infini, de possibilités illimitées.

L'homme n'est pas ce qu'il pourrait être
et à moins de devenir ce qui est sa nature profonde, il ne peut pas trouver la paix.
L'homme est mal-aise ; le « tout » est santé.

En anglais, les termes whole (tout), holy (sacré) et heal (guérir) ont une racine commune.
C'est très significatif.
Celui qui est entier, intégré, est également guéri. Guérir signifie redevenir un.
Cette unité n'est atteinte qu'en devenant totalement conscient de soi :
la nuit de l'inconscient est chassée et transformée en lumière.

La méditation est la méthode.

Reçois mon amour.

Le mot n'est pas la chose. Dieu n'est pas le divin.
L'esprit accumule des mots,
des mots, des mots qui finissent par former un immense barrage.

Constate ce fait en toi-même:
es-tu capable de voir quoi que ce soit sans faire appel à des mots?
Peux-tu éprouver un sentiment sans lui attribuer une étiquette?
Vis-tu un seul instant sans faire de commentaires dans ta tête?
Ne pense pas, vois. Alors, tu seras en état de méditation.

Exister sans langage est méditation.

Reçois mon amour.

La graine n'est pas seule à être graine. L'homme en est une aussi.
La semence n'est pas seule à germer. L'homme le peut également.
La plante n'est pas seule à fleurir. L'homme en est capable.
La religion est la science de la transfiguration de l'homme en lotus à mille pétales.

Reçois mon amour.

Sois étrangère à toi-même.
Considère la vie comme un fleuve qui traverse le temps.
Tiens-toi sur la rive, ni curieuse ni concernée.
Vois les épaves de ton passé flottant dans ta mémoire
comme des faits divers dans un vieux journal.
Détachée et indifférente, rappelle-toi que rien n'a d'importance.
Existe, c'est tout. Alors: l'explosion.

Reçois mon amour.

Ne désire pas la félicité, le désir est un obstacle.
Vis sans chaînes, sans garder l'œil fixé sur une cible.
Vis librement! D'instant en instant!
Et ne crains rien, débarrasse-toi de la peur, tu n'as rien à perdre et rien à gagner.
Celui qui comprend cela accède à la totalité de l'existence.
Ne t'approche pas des portes de la vie comme un miséreux,
ne mendie jamais, car ces portes ne s'ouvrent pas aux quémandeurs!

Je t'envoie mon amour.

Ta lettre me fait plaisir.
La force t'habite, mais tu ne la connais pas. Pour la découvrir, il te faut un catalyseur.
Le jour où tu comprendras tout ceci, tu riras,
mais entre-temps je veux bien remplir le rôle de stimulant.
Je ris déjà et attends le jour où tu nous rejoindras dans la grande hilarité cosmique.
Vois! Krishna rit! Bouddha rit!
Ecoute! Le ciel et la terre sont secoués de rires!
L'homme, lui, pleure, parce qu'il ne sait pas ce qu'il est.
Quelle farce! Quelle rigolade! L'empereur mendie et le poisson dans l'eau a soif!

Reçois mon amour.

J'étais en voyage. A mon retour, j'ai trouvé ta lettre.

Tu peux rencontrer des amis de Jeevan Jagruti Kendra
et commencer à travailler pour Yuvak Kranti Dal (Jeunesses Révolutionnaires).
Il n'y a pas de directives, les règles sont impensables dans une révolution.
L'entendement doit être éveillé chez les jeunes,
les études scientifiques doivent remplacer la foi aveugle, c'est mon seul souhait.

Viens me voir lorsque je serai à Indore.
Tout va très bien. Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Lorsque l'ego est abandonné, la douleur et la peine ne peuvent plus t'accabler,
car le « je » est la cause fondamentale de toute souffrance.
Celui ou celle qui voit que tout est divin n'a plus aucune raison de gémir.
Lorsque les plaintes prennent fin, la prière est là.
C'est un sentiment de gratitude, une confiance en ce Dieu qui répand sa grâce partout.
Aie donc confiance et vois. Ce n'est pas facile,
mais aucune ascèse n'est plus grande que l'acceptation de la vie telle qu'elle est.

Reçois mon amour.

Pourquoi l'homme souffre-t-il ?
Parce qu'il éprouve le désir inextinguible de posséder ce qu'il ne peut pas posséder.
Et parce qu'il veut obstinément conserver ce qui est par essence éphémère.

Parmi ces choses que l'homme revendique stupidement figure,
au premier plan, son propre ego. Sa personne.
Mais les choses sont fugaces. Tout change, excepté le changement.
Rien n'existe vraiment, tout n'est que processus.
Dès que tu essaies de posséder une chose, elle te glisse entre les doigts.
Ta propre vie t'échappe à tout moment !
Il ne reste finalement que frustration et douleur.
Comprends cela, sache-le bien et tu seras libéré de la souffrance,
car tu en auras extirpé les racines.

Reçois mon amour.

Le « moi-je » ne peut jamais être libre, puisque la chaîne, c'est lui.
C'est ce que Jésus voulait dire par les paroles: « Celui qui veut sauver sa vie la perdra et celui qui la perd la conservera en toute éternité. »
Et aussi Lao-Tseu, dans le Tao Te King: « Celui qui s'abaisse sera sauvé, celui qui se courbe sera redressé, celui qui se vide sera rempli. »
Il ne faut pas libérer ta personne, ton moi.
Il s'agit, au contraire, de te libérer de lui, de ton ego.
Il n'est que la surface extérieure de la graine. Ne t'y attache pas.
Wu Ming Fu chantait: « La graine doit quitter son état de graine pour grandir et la chenille se transforme en chrysalide pour acquérir des ailes. Et toi, O mortel! Vas-tu continuer à t'agripper à l'enveloppe que tu confonds avec ton être? »

Reçois mon amour.

Le non-attachement ne concerne pas ce qui est extérieur, mais tes propres pensées.
Le non-attachement n'a rien à voir avec les objets, c'est une affaire intime.
Le non-attachement ne regarde pas le monde, mais toi-même.

Un jour, un mendiant alla voir un fakir soufi
et le trouva installé sur un coussin de velours,
dans une tente somptueuse dont les cordes de soie étaient fixées à des piquets d'or.

Indigné, le mendiant s'écria: « Comment! Vénérable Fakir,
on parle beaucoup de ta spiritualité et de ton non-attachement.
Me voilà très profondément déçu par le luxe ostentatoire dont tu t'entoures. »

Le fakir se mit à rire: « Je suis tout disposé à quitter tout ceci et à t'accompagner. »
Sur ces paroles, il se leva et partit avec le mendiant,
sans prendre la peine d'enfiler des sandales.

Ils n'étaient pas bien loin que le mendiant fut pris d'inquiétude:
« J'ai oublié mon bol sous ta tente, dit-il. Comment vais-je obtenir de la nourriture?
Attends-moi ici, je retourne le chercher. »

Le soufi lui dit en riant:
« Mon ami, les piquets d'or de ma tente étaient plantés en terre et non dans mon cœur.
Ton bol de mendiant, par contre, te poursuit! »

L'attachement, ce n'est pas « être dans le monde ».
La présence du monde dans ta tête, c'est cela l'attachement.
Le non-attachement survient lorsque le monde quitte ton esprit.

Reçois mon amour.

La source de la méditation est là,
mais elle est obstruée par les rocs du refoulement sexuel.
La répression du sexe t'a imprégné de fureur
et la fumée de cette colère volcanique a envahi toute ta personnalité.
L'autre jour, tu étais en méditation en face de moi et j'ai clairement perçu cela.
J'ai également vu que ta volonté est puissante, de même que ta soif du divin.
Tu travailles énergiquement, il n'y a donc pas lieu de te décourager.
Les difficultés ne manquent pas, les blocages non plus,
mais tout cela sera brisé parce que le « briseur » n'est lui-même pas brisé.
Médite totalement et tu atteindras bientôt la source.
Mais tu dois peser tout entier dans la balance, moins que cela ne suffira pas.
La plus petite retenue te fera passer à côté.
Le temps est court. Rassemble ton courage tant que la possibilité t'est offerte.
Ton effort doit être total.

Qui dira si une nouvelle chance te sera donnée dans une autre vie?
Il faut donc aller jusqu'au bout dans celle-ci.
Si les portes ne s'ouvrent pas cette fois-ci, tu devras tout reprendre dès le début,
la prochaine fois, et il n'est pas du tout certain que je serai de nouveau à tes côtés.

Durant ta vie précédente,
tu as travaillé dans le même sens, mais la quête est restée inachevée.
C'était la même chose durant ton avant-dernière vie.
Cela fait trois vies durant lesquelles tu as répété et encore répété le même cycle.
Il est temps d'en sortir.

Il est tard déjà, différer encore serait stupide.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

L'ego est nécessaire pour pouvoir éprouver tant le plaisir que la douleur.
Inversement, l'agrément et le désagrément sont indispensables à l'existence de l'ego.
De fait, l'attirance et la répulsion sont les deux faces d'une même médaille.
Le nom de cette médaille est ignorance.

Comprends cela et ne combats pas l'ego,
ne lutte ni contre la jouissance ni contre la souffrance.
Ces sensations ne te quitteront qu'avec le départ de l'ignorance,
elles ne peuvent pas s'effacer sans cela.
Or, comment vas-tu t'attaquer à l'ignorance ?
Elle n'est qu'absence de quelque chose. Absence de toi-même.

Sois donc présent, présent à ton ignorance. Sois-en conscient.
Alors tu seras et l'ignorance ne sera plus,
car toi et elle, vous ne pouvez pas exister en même temps,
pas plus que les ténèbres ne peuvent coexister avec la lumière.

Reçois mon amour.

L'univers totalement nouveau révélé dans la méditation n'est pas un apport extérieur.
Il a toujours été là, en toi. Il est le fait même de ton être. Il est l'être en soi.
Que tu t'en rendes compte ou non,
il est là, mais en tant que virtualité, sous la forme d'une graine.
Il suffit de rendre actuel ce qui est potentiel.
C'est pour cela que l'homme auquel cet univers se dévoile,
l'homme dont la conscience s'épanouit est pris d'un rire tonitruant.
Cela a toujours été là et il ne le savait pas!

Avancer dans la méditation est comme sculpter.
A l'image de l'artiste qui enlève des couches successives de matière
pour dégager la forme ensevelie dans la masse inerte,
le méditatif transfigure ses propres potentialités immobiles en créations vivantes,
dynamiques et conscientes.

Dans la méditation, cependant, le créateur,
la création et la méthode ne sont pas distincts, ils sont un.
Car celui qui médite est lui-même tout.

C'est pour cela que la méditation est à mes yeux l'art suprême.

Reçois mon amour.

Ne t'occupe pas des autres, tu perds ton temps.
C'est une astuce de plus de ton esprit pour te permettre de t'éluder toi-même.

Un jour, un moine demanda à Ummon:
« Maître, tu nous enseignes que le bouddhisme nous aide de toutes les façons possibles,
mais comment aide-t-il l'aveugle, le sourd, le muet?
L'aveugle ne voit pas le bâton du maître prêt à s'abattre sur lui;
le sourd n'entend pas l'enseignement, quelque sage qu'il soit;
et le muet ne peut ni poser une question ni formuler ce qu'il a compris.
Etant donné que nous ne pouvons pas aider ces gens,
comment pouvons-nous dire que le bouddhisme est une aide universelle? A quoi sert-il? »
Ummon garda le silence pendant quelques minutes,
puis il pointa brusquement son bâton vers le moine qui s'esquiva d'un bond leste.
« Ah-ha! fit Ummon, je vois que tu n'es pas aveugle! »
Puis il dit au moine d'approcher, ce que ce dernier fit.
« Ah-ha! fit Ummon, je vois que tu n'es pas sourd! »
Enfin, il demanda au moine s'il comprenait tout ce que cela signifiait.
« Non », fut la réponse.
« Ah-ha! fit Ummon, je vois que tu n'es pas muet! »

Reçois mon amour.

Le problème de la vie n'est pas d'ordre philosophique, il est existentiel.
Tu ne peux pas le résoudre de l'extérieur.
Il t'est impossible d'en être le spectateur: tu es dedans, tu l'es.

Par ailleurs, qu'est-ce que la philosophie?
Au pire, un malentendu verbal. Au mieux, une analyse linguistique.
Même dans ce meilleur des cas, la philosophie ne mène nulle part,
parce que le problème est existentiel et qu'il échappe à toute analyse intellectuelle.

Par une nuit noire, un derviche passait près d'un puits sec
lorsqu'il entendit des appels au secours.
« Qui est là? » cria-t-il en se penchant sur la margelle.
« Je suis un professeur, fit la voix venant du fond.
Comme je ne connaissais pas la route, je me suis trompé
et suis tombé dans ce puits. Me voici immobilisé! »
« Courage, répondit le derviche. Je m'en vais chercher une échelle et une corde. »
« Un instant, s'il te plaît, répondit la voix,
ta prononciation laisse beaucoup à désirer. Fais donc un effort pour te corriger! »
« Si c'est là l'essentiel, riposta le derviche, reste-là en attendant que j'aie pris des leçons. »
Et il partit.

Reçois mon amour.

Je bénis ta nouvelle naissance.
Prendre sannyas est une renaissance, une mise au monde en soi, par soi, de soi.
C'est aussi une mort, non pas une mort ordinaire mais la grande mort,
la mort de tout ce que tu étais jusque-là.
Et ce que tu es à présent doit également continuer de mourir, à chaque instant,
afin que ce qui est neuf puisse naître, naître, naître et encore naître.
Tu ne resteras plus toi, même pas durant une seconde.
Tu dois mourir et renaître en permanence.
C'est la seule sadhana.
Vis comme une rivière et non comme une mare.
La mare est un chef de famille, la rivière un sannyasin.

Reçois mon amour.

Tu te sens effondré, me dis-tu.
Il vaudrait mieux que tu t'effondres complètement et disparaisses.
Ce qui est, existera toujours. Ce qui commence, par contre, est appelé à finir.
Devenir aboutit inéluctablement à la dissolution.
N'essaie donc pas de sauver ton moi.
Celui qui se perd passe au-delà de la vie et de la mort et celui qui se sauve est perdu.
Tu es fort préoccupé par le sauvetage de ton ego
et c'est pour cela que tu as peur de perdre pied.
Qu'as-tu donc à protéger?
Ce qui vaut la peine d'être mis à l'abri l'est déjà.

Reçois mon amour.

J'espère que tu entreras dans les profondeurs de la méditation.
Médite à chaque inspiration, à chaque expiration, dors dans la méditation,
vis en elle, qu'elle soit la couleur et la saveur de ton existence.
Alors Cela survient.
Ne « fais » pas Cela: sois-le.
Ma bénédiction est toujours sur toi.
Si tu as besoin de moi, que ta demande émane de l'état de non-mental et tu recevras.

Reçois mon amour.

Les rêves sont aussi vrais que le reste,
car ce que nous considérons comme vrai n'est qu'un songe.
La seule différence est que, dans le premier cas, nous avons les paupières closes
et dans le deuxième, les paupières ouvertes.
Comprends bien cela et tu pourras transcender les deux.
La voie est ailleurs.
Ce que tu perçois en rêve et ce que tu perçois à l'état de veille sont des choses que tu vois.
Au-delà existe celui qui voit.

Reçois mon amour.

Les nouvelles de la commune me réjouissent.
La graine de l'arbre germe et bientôt des âmes nombreuses s'abriteront sous ses branches.
Dans quelque temps,
les gens pour lesquels je suis venu se rassembleront et tu seras leur hôtesse!
Prépare-toi; cela veut dire, vide-toi totalement, car seul le vide peut accueillir.
Tu es déjà en route, chantant, dansante, joyeuse comme une rivière qui coule vers la mer.
Je suis ravi et suis toujours à tes côtés.
L'océan est proche. Dépêche-toi, bondis, cours!

Reçois mon amour.

La méditation ne demande aucune concentration mentale, aucun contrainte.
Elle descend sur toi aussi aisément que le sommeil.
Tu ne peux pas essayer de dormir. Tu ne peux pas essayer de méditer.
Au contraire, tout effort empêche la venue souple et silencieuse de la vision intérieure.

L'action est violence parce qu'elle émane de l'ego, du mental.
Contente-toi d'être passif, ouvert, vulnérable. Et sois patient.
Lorsque l'attente est totale, le miracle a lieu...
... l'explosion.

Reçois mon amour.

Rien n'est certain dans la vie, si ce n'est la mort.
Autrement dit, l'insécurité est synonyme de vie.
Lorsque cela est bien compris, le désir de sécurité s'évanouit.
Celui qui accepte l'insécurité en est libéré.
L'esprit restera habité par l'incertitude parce que c'est sa nature.
Il ne faut pas s'en inquiéter, cela ne ferait qu'attiser les doutes.
Laisse ton mental pour ce qu'il est.
Toi, médite. Tu n'es pas ton esprit, alors où est le problème?
Ne t'occupe pas des ténèbres, allume ta lampe.
Vas-tu d'abord longuement réfléchir et ensuite t'abandonner?
Insensée! L'abandon est un saut hors de la pensée.
Saute ou ne saute pas, mais pour l'amour de Dieu, ne réfléchis pas!

Reçois mon amour.

L'amour est un feu, mais c'est un feu rafraîchissant.
Pourtant, il nous consume parce qu'il est purification. Il ne détruit que pour purifier.
Le minerai en fusion libère l'or pur.

D'une façon analogue, mon amour est source de détresse,
parce que je veux vous détruire, vous tuer afin que vous renaissiez.
Si la graine ne meurt pas, l'arbre ne peut grandir.
Si la rivière ne se perd pas dans l'océan, comment deviendrait-elle océan ?
Laisse-toi aller et meurs.
Sinon, comment trouveras-tu le soi ?

Reçois mon amour.

Ne pense pas à l'abandon de toi-même,
car l'instance qui y pense est précisément le seul obstacle.
Personne ne peut lâcher prise.
Ce n'est pas une chose que l'on fait, mais un événement qui arrive.
Tu ne peux pas aller Le trouver, c'est Lui qui vient vers toi.
Tout effort de ta part empêchera Sa venue.
Sois ouvert et dénué d'efforts, détendu et passif et Cela viendra.
Cela vient toujours, j'en témoigne.

Reçois mon amour.

Meurs et aucune dualité ne pourra t'infecter.
Tu réaliseras l'état de non-pensée,
tu dé-couvriras la lumière aveuglante de ton être profond.
Alors, « tu » ne seras plus.
L'apparition du divin sonne le glas de l'ego. Je t'en prie, disparais !

Reçois mon amour.

Comme un oiseau qui salue le lever du jour,
le cœur chante un hymne à l'aube de la méditation.
Comme la fleur dont la corolle s'ouvre au printemps,
l'âme exhale son parfum lorsque naît la méditation.
Comme la nature chatoyante sous l'averse,
la conscience brille de mille couleurs sous la pluie de la méditation.
Tout cela arrive et bien davantage. Car ce n'est que le début.
Au terme ultime, tout s'efface, tout s'évanouit, parfum, couleur, lumière, musique.
Alors se déploie un espace intérieur vide comme le ciel et,
comme lui, dénué de formes et d'attributs.
Aspire à cela, soupire pour cela.
Les signes sont bons, ne gaspille pas une fraction de ton temps. Continue !
Je suis à tout moment près de toi.

Reçois mon amour.

Un petit garçon entre dans un magasin de jouets, une pièce de monnaie à la main.
Il demande à voir tel jouet, puis tel autre et ne parvient pas à se décider.
« Ecoute, mon garçon, dit le commerçant,
que veux-tu acheter avec ta pièce de monnaie? La lune? »
Le gamin réfléchit puis dit: « Montre voir. »

Je dis que l'homme ordinaire n'est pas différent de ce petit garçon.
Et tant qu'il n'est pas différent, il est immature.
La maturité ne vient pas avec l'âge,
elle vient avec la faculté de distinguer entre ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

Reçois mon amour.

Sadhana signifie être ta propre nature, entrer en elle, vivre en elle.
Il importe donc d'être conscient de ce qu'elle n'est pas,
afin de savoir de quoi tu dois te dégager.
La conscience est libératrice.

Un disciple dit un jour à Bankei: « Je me mets régulièrement en colère.
J'aimerais ne pas être ainsi, mais je n'y parviens pas. Comment faire? »

Bankei ne répondit pas, mais plongea son regard dans les yeux du disciple.
Au bout de quelques minutes de ce silence pesant,
ce dernier sentit son corps se couvrir de sueur.
Il aurait voulu mettre fin à cette situation, mais n'en avait pas le courage.
Bankei se mit à rire: « C'est étrange! J'ai beau chercher,
je ne trouve pas la moindre trace de colère en toi. Montre-m'en un bout, là maintenant. »

« Elle n'est pas toujours là, dit le disciple. Elle me tombe dessus sans avertir.
Comment pourrais-je la produire en ce moment? »

Bankei rit de nouveau: « Alors, ce n'est pas ta vraie nature. Celle-ci est toujours avec toi.
Si la colère en faisait partie, tu aurais pu me la montrer.
Lorsque tu es né, elle n'était pas en toi et lorsque tu mourras, tu ne l'emporteras pas.
Non, cette colère n'est pas toi. Il y a une erreur quelque part.
Va et réfléchis encore. Cherche encore. Médite encore. »

Reçois mon amour.

Dieu purifie de toutes les manières.
L'or n'est pas le seul à devoir subir l'épreuve du feu pour être purifié.
L'homme aussi.
Pour lui, le feu est l'angoisse de l'amour.
C'est une bénédiction lorsque cet incendie éclate dans la vie de quelqu'un,
il est le fruit de prières infinies, de naissances innombrables.
L'intensité de l'appel se transforme finalement en amour.
Malheureusement, rares sont ceux qui l'accueillent,
parce que peu d'hommes savent reconnaître l'amour sous les traits de l'angoisse.

L'amour n'est pas un trône, c'est une croix.
Mais ceux qui s'y abandonnent avec joie atteignent le trône le plus élevé.
La croix est visible, le trône non, la croix le cache.
Même Jésus a eu un moment d'hésitation : « Mon Père, pourquoi m'as-tu abandonné ? »
Puis il s'est souvenu et a poursuivi : « Que ta volonté soit faite. »
Cela suffit pour que la croix devienne trône et que la mort inaugure une vie nouvelle.
Durant l'instant de transmutation qui séparait les deux phrases,
le Christ descendit en Jésus.

Ta souffrance est intense, une nouvelle naissance est proche.
Sois heureux, sois plein de gratitude, ne crains pas la mort.
Sois reconnaissant, voici les signes avant-coureurs de ta renaissance.
Ce qui est vieux doit mourir pour que le renouveau ait lieu.
La graine doit être détruite pour que vienne la fleur.

Je t'envoie mon amour.

Je suis content d'avoir reçu ta lettre.
Oui, toute cette souffrance est inévitable, ce sont les douleurs de ton propre enfantement.
Revenir sur tes pas est impossible.
Où se trouve le passé pour que tu puisses y retourner?
Le temps démolit une à une les marches que nous gravissons pour atteindre le présent.
Il n'y a aucune chance de retourner en arrière.
Seule la progression est possible. Avancer, avancer et le voyage n'a pas de fin!
Il n'a ni but ni destination, seulement quelques oasis.
A peine installées, les tentes sont de nouveau démontées.

Pourquoi une telle peur de l'anarchie?

Tous les systèmes sont mensongers. La vie est anarchique, incertaine.
Celui qui réclame la sécurité entre dans la tombe avant de quitter la vie.
Pourquoi cette hâte de mourir? La Faucheuse s'en chargera pour nous.
Ne vaut-il donc pas mieux apprendre à vivre?

Or, voici le miracle: la mort n'atteint pas celui qui sait vivre.
La seule chose nécessaire est la suivante:
attendre silencieusement comme le jardinier qui a terminé le semis.

Je serai à tes côtés chaque fois que tu auras besoin de moi.

Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Vois toujours ce qui est. Ce qui est.
Ne projette rien, n'interprète pas, n'attribue aucun sens.
Autrement dit, ne permet pas à ton esprit d'interférer et tu t'approcheras de la réalité.
Sinon, comme l'homme ordinaire,
tu vivras enfermé dans un monde issu de ton imagination.
Méditer signifie s'échapper de cet univers crépusculaire,
de cette construction mentale, de ces structures de rêve.

Un philosophe arrêta Mulla Nasrudin dans la rue
pour éprouver sa sensibilité au savoir philosophique. Il pointa l'index vers le ciel,
signifiant par là: il n'y a qu'une vérité qui englobe tout.
Le compagnon de Nasrudin, un homme très simple, pensa:
« Ce type est fou. Je me demande comment Nasrudin va nous sortir de l'embarras. »
Nasrudin fouilla dans sa besace et en sortit une corde, qu'il passa à son ami.
« Bien! se dit celui-ci. Nous pourrons ligoter ce dément s'il devient dangereux. »
Le philosophe, quant à lui, comprit autre chose,
à savoir que l'humanité essaie de trouver la vérité en recourant à des méthodes
aussi dérisoires que l'utilisation d'une corde pour monter jusqu'au ciel.

Pourquoi ne pas s'en tenir au fait
que Mulla Nasrudin donna une corde à son compagnon?
Pourquoi interpréter?

Restes-en aux faits et tu seras en état de méditation.

Reçois mon amour.

La voie de la méditation dépasse le moi; sa base est l'abandon.
Abandonne ton ego, ton moi, à ton propre non-moi.
Sois comme si tu n'étais pas.
Quelle bénédiction lorsque nous laissons tout au non-moi!

Bouddha appelait ce phénomène anatma ou anatta (non-identité).
Lao-Tseu parlait d'agir par le non-agir.

L'homme n'est alors plus son propre régisseur,
il devient un instrument de l'inconnaissable.
Vouloir être son propre maître est d'ailleurs absurde;
il n'y a personne pour jouer ce rôle!

Ne cherche pas et tu continueras de croire à ton ego.
Cherche et tu verras qu'il n'y a personne nulle part.

L'ego ne peut exister que dans la sphère de l'ignorance. Il est ignorance.

Dans la connaissance, il n'y a pas de « moi », parce qu'il n'y a personne qui connaît.

Connaître est suffisant en soi.

Reçois mon amour.

En méditant, jouis de ne rien faire.
Reste parfaitement tranquille et passif. Alors tu seras en harmonie avec l'univers.
Les formes-pensées s'effaceront d'elles-mêmes
parce qu'elles ne résistent pas à la passivité totale.
Elles sont des expressions de l'esprit « drogué » d'agitation.
L'ego s'évanouit en même temps que les pensées, il ne peut vivre sans elles.
Il n'est que le centre du tourbillon constitué par les images mentales
qui circulent sans arrêt.

Reste tranquille, sois dans un état d'absolue inaction.
La méditation s'approfondira jusqu'au point où celui qui médite se volatilisera.
A ce moment-là, la méditation sera réelle, pas avant, souviens-t'en.
Aussi longtemps que tu es, ce n'est pas de la méditation.
Lorsque survient la vraie méditation, tu n'es pas.

Reçois mon amour.

C'est tragiquement vrai: très peu de gens ont une âme.
Ils possèdent tout et sont privés de leur être réel.
C'est ainsi qu'ils deviennent des objets parmi les objets.
Le possesseur est possédé.
Rien n'est plus rare, disait Emerson,
que de voir un être humain poser un acte qui lui soit propre.
Il ne faut pas s'en étonner, car personne n'est ce qu'il est, personne n'est soi-même.

La plupart des gens sont « les autres ».
Ils ne vivent pas, ils exécutent des rôles dictés par leur entourage et par la société.
Leurs pensées sont calquées sur les opinions qui ont cours
et leur face n'est qu'un masque.
Ils n'ont pas de visage, aucune authenticité.
Leur vie? Une pantalonnade, une parodie, un succédané.
Leurs passions? Des emprunts, des citations, une imitation.

Romps les amarres par la méditation. C'est le seul moyen.
Le mental est impuissant. Or, hormis la méditation, tout est mental.
L'ego est la prison, la méditation est l'issue.
La seule issue.

Reçois mon amour.

Seul Dieu existe. Voilà pourquoi il est si difficile de Le trouver.
Et Dieu est partout. Voilà pourquoi Il ne semble être nulle part.
Celui qui cherche est la chose cherchée.
Voilà pourquoi toute quête est tellement futile.

Arrête-toi et regarde. Mais le mental poursuit inlassablement sa ronde folle.

Cesse d'être et regarde. Mais le mental s'efforce d'être, en permanence.

Arden disait: Le jardin est le seul lieu qui existe,
cependant tu ne le trouveras qu'après l'avoir cherché partout et erré de désert en désert.
Le miracle est l'unique événement qui se produise jamais,
mais il te restera caché tant que tu n'auras pas sondé tous les événements
sans en trouver un seul que tu ne puisses expliquer.
La vie est le destin que tu ne peux que refuser à moins que tu ne consentes à mourir.

Arrête-toi et regarde. Cesse d'être et vois.

Reçois mon amour.

L'esprit est incapable d'acquiescer à la vie, d'accepter totalement l'existence, parce que la négation est sa nature.
Il existe en disant non. Un oui inconditionnel le tue.
Par conséquent, il passe son temps à chercher des raisons pour réfuter, nier, refuser, critiquer et s'il n'en trouve pas, il en invente.

Un jour, en voyage avec un disciple, Mulla Nasrudin se trouva pour la première fois de sa vie devant un magnifique paysage de lacs :
« Quelle merveille ! s'écria-t-il. Si seulement, si seulement... »
« Quoi donc, maître ? » s'enquit le disciple.
« Si seulement on ne les avait pas remplis d'eau ! » répondit le Mulla.

Reçois mon amour.

L'existence est là pour exister, la vie aussi.
En dehors d'elle-même, elle n'a aucune raison d'être.
Donc, ne donne pas un sens à la vie, tu ne pourrais en tirer qu'un sentiment d'absurdité.
Elle n'est ni absurde ni insensée, puisqu'elle n'a pas de sens du tout!

Le besoin de justifier l'existence est vulgaire, détestable.
Il traduit bien l'esprit utilitaire de l'homme.
L'existence est, tout simplement. La vie est, sans plus.
Elle n'a pas de but, elle n'a pas de finalité.
Oh! perçois cela ici et maintenant!
Sans préparation ou entraînement. Car cela viendrait encore de ton esprit calculateur.
Sois gai et tu connaîtras l'allégresse de l'univers.

Savoir cela, c'est être religieux.

Reçois mon amour.

Quitte les vieilles ornières, la sortie est là, à deux pas.
L'esprit est un monceau de vieilleries, de choses mortes.
Le mental est synonyme de passé.
Brise l'enceinte, échappe-toi, l'esprit est ta prison, ton bagne.
Libère-toi, les temps sont mûrs.

Bien entendu, tu ne t'en rends pas bien compte.
Pourtant, tu n'es plus vraiment inconsciente non plus.
Sois courageuse et saute dans l'inconnaissable.
Le premier pas suffit, les autres suivront tous seuls.

Cesse de penser, de réfléchir, de supputer.
Tu crois que cela te mènera quelque part. Il n'en est rien.
Face à la vie, la raison est impuissante.
Je t'en prie, sois existentielle. N'hésite plus.
Tu n'as rien à perdre puisque tu ne possèdes rien !
Comprends cela et sois « personne », rien.

Reçois mon amour.

La vie est mouvement, processus, fluidité.
Les idées sont toujours fixes, c'est pour cela qu'elles sont anti-vie.
Elles deviennent de véritables dalles funéraires, lourdes, inertes.
Ne t'attarde pas auprès d'elles. Bouge.
Et ne crains pas l'incohérence.
La vie n'est pas un syllogisme. Elle n'est pas une théorie, mais un mystère.

Un ami demanda à Mulla Nasrudin: « Quel âge as-tu, Mulla? »
« Quarante ans », fut sa réponse.
« Mais tu m'as déjà dit cela il y a cinq ans! » protesta l'ami.
« Sans doute... certainement! Je suis un homme cohérent,
je ne reviens jamais sur ce que j'ai dit », rétorqua le Mulla.

Reçois mon amour.

Un jour, Mulla Nasrudin rentrait chez lui,
tenant dans une main du foie qu'il venait d'acheter
et dans l'autre une recette de pâté qu'un ami lui avait donnée.
Soudain, un rapace fonça sur lui et s'envola en emportant le foie.
« Idiot! lui cria Nasrudin. Que vas-tu faire de cette viande?
Tu n'as même pas la recette! »

Reçois mon amour.

Tu m'écris que, sans moi,
tu es incapable de franchir la porte et qu'avec moi, tu ne le feras pas.
Oh, je connais cela! Mais il ne faut faire ni l'un ni l'autre.
Comment franchirais-tu la porte avec ou sans moi?
Je suis la porte.
Je ne suis personne, comment pourrais-tu être avec moi ou sans moi?
Seul celui qui n'existe pas peut être une porte.
Le passage est vide, la porte n'est qu'un espace à traverser.
Passe à travers moi et non avec moi. Et tu sauras.
Extérieurement, j'ai l'air d'être quelqu'un,
mais plus tu entreras en moi, moins tu me trouveras.
A la fin, personne.

Reçois mon amour.

L'homme est bizarre, tellement bizarre.
Il commence par tromper les autres et finit par se leurrer lui-même.

Un fakir marchait dans la rue d'un village, perdu dans ses pensées,
lorsque des garnements se mirent à lui lancer des pierres.
Pris de court et pas bien costaud de surcroît, il inventa un stratagème:
« Cessez de me harceler et je vous raconterai quelque chose de très intéressant », dit-il.
« D'accord, firent les gamins, mais pas de philosophie, hein! »
Le fakir leur raconta que le roi organisait un festin
où tout le monde pouvait aller se régaler à volonté.
Sans l'écouter davantage, les enfants partirent en courant vers le palais,
plantant là le fakir qui, pris à son propre jeu,
délirait presque en décrivant les mets raffinés, la musique, les danses...
Brusquement, il émergea de ses fantasmes
et vit les gamins disparaître au coin de la rue.
Il retroussa sa tunique et se mit à courir lui aussi en se disant:
« Et si c'était vrai, après tout? »

Reçois mon amour.

Que veux-tu ? Poser des questions ? Ou recevoir des réponses ?
Dans le premier cas, tu n'obtiendras aucune réponse.
Dans l'autre, tu n'as pas le droit de poser des questions.
Parce que la réponse se trouve dans la conscience immaculée
dont les questions sont déracinées et expulsées dès qu'elles prennent forme.

Reçois mon amour.

L'amour n'est pas fragmenté.
Mais à travers le prisme du mental, nous le voyons comme morcellé.
Cette division produit tous les problèmes dont souffre l'homme.
Méfie-toi des fragments, regarde toujours au-delà, par en dessous, à travers.
Alors, tu apercevras l'océan en dépit du tumulte incessant des vagues.
Celles-ci appartiennent à l'océan, mais ne sont pas l'océan.
Il est toujours là lorsque les vagues se sont apaisées.
Mais elles ne peuvent exister sans lui.

Reçois mon amour.

L'être religieux est celui qui dit oui.
Oui à tout. Oui à la vie, oui à la mort, oui à la lumière, oui aux ténèbres.
L'acquiescement total est religion.

Nicolas de Cusa avait l'habitude de dire: « Oui, mon Dieu! Oui, mon Dieu. »
Oui, oui et encore oui. Dis oui et sens cette acceptation en toi.
Tu entreras dans le temple divin.
Dis non et tu auras toi-même fermé les portes. Tu te seras refusé au divin.
Le « non » est suicidaire, toxique.
Soit un béni-oui-oui. Que ton cœur opine du bonnet à chaque battement.
Inspire « oui », expire « oui » et tu percevras le divin partout autour de toi,
dedans et dehors. Il est là en permanence,
mais Il ne peut pas transgresser l'ordre que tu donnes de pas entrer.
Il ne peut pas te violer.

En disant « non », tu es un ego. En disant « oui », tu es sans ego.
L'ego est une monade de Leibniz,
hermétique, sans la moindre porte, sans la plus petite fenêtre.
L'état sans ego, par contre, est un seuil.
Sois un seuil, car de toute éternité, le divin n'attend que de pouvoir entrer en toi.

Reçois mon amour.

Vis humblement, dans l'émerveillement et la méditation surviendra spontanément.
Détends-toi et tu connaîtras l'extase.
Pourtant, ne crois pas pouvoir te dispenser de faire des efforts.
Car il faut que tes efforts aient tous totalement échoué pour pouvoir être transcendés.
Alors seulement tu seras « sans effort » !

Reçois mon amour.

Sois dans la foule comme si tu étais seule,
sois seule comme si tu te trouvais sur la place publique.
En recevant un hôte, garde l'attitude que tu as en étant seule.
Et lorsque tu es seule, conserve l'attitude que tu as lorsque tu accueilles des visiteurs.
C'est ainsi que la goutte d'eau tombe dans l'océan.
En te couchant, dors comme si c'était ton dernier sommeil.
Et que ton réveil soit une renaissance.
C'est ainsi que l'océan tombe dans la goutte d'eau.

Reçois mon amour.

Avant tout, commence par vivre positivement, autrement dit avec des émotions optimistes.
L'être négatif est autodestructeur et finalement suicidaire.

Le mental fonctionne ainsi, c'est son habitude:
il n'est qu'un dispositif de sécurité, il détecte le danger et la mort.
Il ne peut pas percevoir la vie.
L'homme qui est totalement positif transcende par conséquent l'esprit.

Un fakir, invité à parler de la nature négative du mental,
fixa une grande feuille blanche au mur. Au milieu, il dessina une tache noire,
puis il invita l'assistance à dire ce qu'elle voyait.
Tout le monde dit: « Une tache noire. »
« En effet, dit le fakir, la petite tache noire est bien là.
Mais il y a aussi une grande surface de papier blanc et vous ne l'avez pas perçue.
Mon exposé est terminé. »

Reçois mon amour.

Oui, la tension est grande.
Etre mentalement conscient implique un état de tension, non pas à cause de la conscience,
mais parce que la conscience intellectuelle est fragmentaire.
L'inconscient est toujours là derrière cette prétendue clarté
et cela produit une souffrance parce cela crée une dichotomie,
un conflit intérieur, une dualité.
Toute tension indique l'écartèlement d'un être qui, par sa nature, ne peut pas être divisé.

La cause fondamentale réside donc dans une situation antinaturelle.
L'un cesse d'être un, l'être n'est plus un individu, c'est-à-dire une entité non-divisée.
Or, seul l'être intégré, un, peut vraiment se détendre.

Sois totalement inconscient comme dans le sommeil profond sans rêve:
là, toute tension s'efface. Ou alors, sois totalement conscient:
c'est l'état de non-tension véritable, puisque le tout ne peut jamais être tendu.
C'est pour cela que l'« un » est sacré.

Sache cependant que la transe qui mime le sommeil profond n'est qu'une fugue.
Et ce n'est qu'une solution provisoire.
La tension sera bientôt de retour, plus éprouvante qu'auparavant,
car les fugues dans l'inconscient ne réduisent pas la faille entre lui et le conscient,
elles l'élargissent.

Tu seras de plus en plus schizophrène, intérieurement déchiré.
Sois extrêmement méfiant à l'égard de ton esprit.
Il cherche par tous les moyens à se réfugier dans l'inconscience.
Il s'offre des diversions en prenant des drogues,
en appliquant des techniques d'autohypnose ou que sais-je encore.

Commence par te rendre compte de tout ce qui, jusque-là, te prenait au dépourvu:
la colère, la jalousie, la vanité...
Ton entendement s'approfondira.

Agis lucidement.
Vois bien tout ce que tu fais quotidiennement: marcher, manger, parler...
Ta conscience s'élargira.

Sois attentif à tes pensées.
N'en laisse pas une seule te traverser l'esprit sans que tu ne l'aies observée.

Un jour se produira une explosion dans laquelle tu deviendras totalement conscient.
Rien d'inconscient ne subsistera.
Alors, tu seras un. Et celui qui est « un » est silencieux.
Ce silence transcende le temps et l'espace, il existe au-delà de la dualité.

Reçois mon amour.

Un débile mental criait un jour sur la place du marché :
« La lune est plus utile que le soleil ! »
« Pourquoi donc ? » lui demanda-t-on.
« Parce qu'on a davantage besoin de lumière la nuit que le jour », expliqua-t-il.

Je dis que tes théories métaphysiques et tes explications savantes
ne valent pas plus que les élucubrations de ce faible d'esprit.

Je t'envoie mon amour.

Je suis content d'avoir ta lettre.
Le moment de la mutation intérieure est proche.
Cependant, tu devras d'abord traverser les douleurs de l'enfantement.
Aucune souffrance n'égale celle qui accompagne la mise au monde de soi-même,
mais ce qui vient ensuite est aussi la plus grande des bénédictions de la vie.
Que le désir ardent, l'attente patiente, la prière forment tous trois ta sadhana.

Pour ce qui est du reste, tout va très bien.
Mes amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Toutes les formes que revêt l'existence sont finies.
De fait, avoir une forme veut dire être pourvu de limites.

L'existence est infinie, car seul le sans-forme peut l'être.
L'existence n'ayant pas de forme, elle peut les adopter toutes.

Dès lors qu'elle a un commencement, la forme doit avoir un terme.
Prendre forme signifie prononcer un arrêt de mort.
L'existence, par contre, est éternellement vivante, sans début ni fin.

Ne t'identifie pas à l'apparence.
L'identification est à la base de la peur de la mort,
elle est à la source de toutes les craintes et de toutes les angoisses.
Souviens-toi du sans-forme et tu connaîtras l'immortalité.
Car alors tu seras Cela. Alors!

Reçois mon amour.

Le monde suffit comme châtiment, nous n'avons vraiment pas besoin d'enfer.

Un jour, un homme qui avait épousé trois femmes fut poursuivi pour polygamie.
Le roi requéra une peine exemplaire.
L'homme fut condamné à vivre avec ses trois épouses sous un même toit.
Les juges estimèrent que rien ne pouvait égaler en horreur cette situation.
Deux semaines plus tard, le malheureux se suicida.

Reçois mon amour.

Tu aspires au soleil et tu l'obtiendras, sois en sûr,
à la condition que tu aies le cran de te jeter dans la fournaise!
Tu ne peux atteindre la lumière qu'en mourant, puisque l'ego est ténèbres.
Le soleil n'est pas quelque part à l'extérieur. Il se lève en toi lorsque tout le reste brûle.
Le soi qui s'enflamme, c'est cela la lumière.
La peur de mourir est obscurité, le saut dans la mort est lumière.
Meurs et connais! Disparais et tu trouveras cela.
Voilà pourquoi je dis que l'amour est prière: c'est la première expérience de mort.

Amitiés à tous.

Reçois mon amour.

Le pessimisme est une négation de la vie. Il convient aux mourants, non aux vivants.
La vie a besoin de dispositions optimistes; elle s'en nourrit.
Non seulement elles nous rendent heureux, elles font aussi de nous des êtres créatifs.

Il était une fois une vieille femme
qui se sentait de plus en plus jeune à mesure qu'elle prenait de l'âge.
La jeunesse n'a rien à voir avec le temps. Elle est une attitude.
Le vieillard riche de vie peut vraiment être plus jeune que l'adolescent.
Cette vieille femme était tellement enjouée qu'elle suscitait l'admiration de tous.
« Pourtant, lui dit un visiteur, il doit bien y avoir des nuages dans ta vie? »
« Des nuages? Bien sûr! Sinon, d'où viendrait la pluie bienfaisante? » fut la réponse.

Face aux difficultés de la vie (et il y en a!), l'esprit positif développe des ailes.
L'esprit morose se fabrique des béquilles.

Acquiers des ailes, détourne-toi des prothèses.

Reçois mon amour.

Ah! si la vinâ se trouvait à l'extérieur, nous pourrions en entendre le son.
Mais la musique est intérieure et nous ne l'entendons pas.
Cependant, nous pouvons fondre en elle.
Que vaut la musique qui cesse lorsqu'on n'écoute plus?
Finalement, le musicien, la vinâ, la musique et celui qui écoute ne sont pas séparés.
Regarde en toi, va à l'intérieur de toi-même et vois celui qui t'y attend.

Reçois mon amour.

L'amour est sans discrimination, même en rêve.
Dans un tel amour qui est prière, il n'existe plus aucune distinction.

A présent, « je » ne suis plus.
Le terme « je » est une simple commodité qui provoque beaucoup de difficultés.
Lorsque les nuages du « je » se dissipent, il ne reste plus que l'amour,
un amour sans cause, inconditionnel.
Me voici sur la place publique; qui est prêt à s'approcher et à prendre cet amour?
Kabir est debout sur la place du marché, une torche à la main:
« Si tu acceptes de brûler ta maison, viens avec moi. »

Reçois mon amour.

La sécurité est impossible dans la vie,
car celle-ci ne peut exister qu'en tant qu'insécurité.
Voilà pourquoi plus tu t'entoures de protections, moins tu vis.
La mort est la seule sécurité absolue.
N'aspire donc pas à être prémuni contre les dangers,
car ce faisant tu aspirerais à la tombe.

Celui qui vit totalement, extatiquement, ne rêve jamais de cocon.
Accepte volontiers les aléas de l'existence et tu verras qu'ils ont leur propre beauté.

La tombe de Mulla Nasrudin avait une immense porte de bois
soigneusement fermée et cadenassée que nul ne pouvait franchir.
En guise de blague macabre, le Mulla avait décidé que sa tombe n'aurait pas de murs.
Oh! ce que le Mulla avait fait avec sa tombe,
vous le faites tous avec votre vie et sans même le savoir!

Si tu veux vraiment vivre ainsi, fais-le au moins consciemment.
Je suis tranquille: tu seras incapable d'agir bêtement en connaissance de cause.
Tu en es incapable et tous les hommes sont logés à la même enseigne.
Il est impossible d'agir stupidement tout en étant conscient!

Reçois mon amour.

L'univers n'a qu'un seul souci, jouer.
Mais l'homme, lui, passe quasiment tout son temps à peiner.
C'est pour cela qu'il a tout mis sens dessus dessous et que le monde agonise.

La loi, le tao de l'univers est le jeu, leela.
Le principe de l'esprit humain est le labeur,
parce que la raison ne peut penser qu'en termes d'utilité.
L'existence, par contre, dépasse immensément l'utile.

Contemple ce gouffre et tu trouveras le pont.
Le labeur est nécessaire, car tu ne peux exister sans cela.
Mais vivre uniquement pour travailler est insupportable, invivable.

L'homme méditatif travaille afin de pouvoir jouer.
La motivation de ses activités est le plaisir.
L'homme ordinaire se délasse afin de pouvoir reprendre le collier,
sa motivation est le travail.

Reçois mon amour.

Lorsque la vie a un sens, elle n'a pas besoin d'être confortable,
pas plus qu'elle ne doit être plaisante lorsqu'elle vaut la peine d'être vécue.
L'intensité de l'existence développe la conscience.
Et la conscience débarrassée de tout ego est l'aboutissement.
Lorsque tu deviens la conscience qui n'a pas de centre, tu es arrivé.
L'état sans ego est nirvana : ou Dieu,
ou n'importe quel autre terme qui aurait ta préférence.

Sache que chaque homme est en quête de cela,
mais aussi longtemps que celui qui cherche subsiste, le but ne peut être atteint.
Or, celui-qui-cherche ne peut être détruit que par le feu
d'une vie vécue avec une ardeur absolue.

Vis donc ainsi, vis cet instant et chaque instant successivement,
c'est la seule façon d'exister sans retenue,
c'est l'unique moyen d'anéantir le centre, le moi, l'ego.

Reçois mon amour.

Le secret de la méditation consiste en l'art de désapprendre.
L'esprit accumule le savoir. La méditation l'évacue.
Autrement dit, meurs constamment à l'expérience que tu viens de vivre,
ne te laisse pas capturer ou lier par elle,
sinon l'expérience deviendra un roc dans le fleuve vivant de la conscience.

Vis le présent sans rien emporter de ce qui est révolu,
coule dans l'instant sans te laisser arrêter par le mental et tu seras en état méditatif.
Sache bien que l'innocence est riche et pleine et que l'expérience est vide,
même si à tes yeux le contraire semble vrai.
L'innocence sait, l'expérience ne sait pas, bien que la première ne prétende jamais à rien,
tandis que la deuxième affirme, proclame, revendique!
Voilà pourquoi je dis: l'innocence est méditation.
Elle pousse la porte de l'inconnaissable.

Apprends à désapprendre. Apprends à transcender le mental.
Ne reste pas accrochée à ce que tu sais et la clé du mystère sera tienne.
Sois ouverte et vulnérable, laisse-toi emporter et tu te trouveras en méditation.
Tu seras méditation.

Reçois mon amour.

Trois hommes parvinrent à entrer dans l'entourage d'un soufi
dont ils désiraient recevoir l'enseignement.
Presque aussitôt, l'un d'eux se leva et quitta l'assemblée,
outré par le comportement versatile du maître.
Le deuxième apprit d'un disciple secrètement envoyé à cet effet par le maître lui-même,
que le sage soufi était un imposteur; il ne tarda pas à s'éloigner, lui aussi.
Le troisième obtint l'autorisation de parler, mais ne reçut aucun enseignement.
Il finit par perdre patience et s'en alla.

Voici ce que le maître dit à ses disciples, une fois les trois hommes partis.

Le premier illustrait le précepte:
ne juge pas des choses fondamentales d'après les apparences.
Le deuxième rappelait le conseil:
ne juge pas des choses dont l'importance est profonde en te fiant aux racontars.
Le troisième était un bon exemple du principe
qu'il ne convient pas de juger en fonction de ce qui est dit ou tu.

Un disciple voulut savoir pourquoi les trois candidats
n'avaient pas été instruits de la sorte.
Le maître répondit: « Je suis ici pour transmettre une vraie connaissance
et non pour satisfaire les gens qui prétendent déjà tout savoir depuis longtemps. »

Reçois mon amour.

N'oublie jamais la règle d'or: chaque chose en son temps.

Une femme généreuse était régulièrement sollicitée par des mendiants.
Un jour, elle décida de ne plus rien donner, c'était devenu trop onéreux.

Sur ces entrefaites, un jeune homme vint lui demander un peu de fil.
Elle remarqua qu'il tenait une aiguille à la main
et que ses vêtements étaient en effet trop déchirés
pour lui permettre d'aller chercher du travail dans cette tenue.
Elle lui donna donc du fil.
Le jeune homme s'installa un peu plus loin, mais fut bientôt de retour.
Il ne parviendrait pas à rapiécer son pantalon, dit-il, s'il ne trouvait pas un bout de tissu.
La femme lui en donna un.
Une heure plus tard, il revint: « Madame, c'est peine perdue, ce vêtement est en ruine.
Auriez-vous la bonté de me donner un vieux pantalon de votre époux? »
La femme lui en remit un, amusée par son ingéniosité.
Le jeune homme alla se changer dans la grange puis vint se montrer:
le pantalon était trop grand, mais s'il recevait de quoi manger,
il lui irait parfaitement bien.
La femme éclata de rire et lui servit un copieux repas.

Tout cela, parce qu'il avait procédé pas à pas.

Reçois mon amour.

Je ne vis pas en fonction d'un programme et, pour moi, c'est la seule façon de vivre.
Pour tout dire, je vis sauvagement, sans aucun projet,
absolument ignorant de ce que l'avenir me réserve.
Même l'instant qui vient m'indiffère. Ce que je vis me suffit amplement!
Le moment présent est le seul qui soit vivant.
Le passé est inerte, il n'existe plus. Le futur l'est aussi, il n'existe pas encore.
Celui qui se soucie du passé est par conséquent mort.
Et celui qui s'inquiète de l'avenir également.
Il n'y a qu'une seule façon d'être vivant, c'est d'être ici et maintenant,
totalement présent à l'instant présent.
J'ai trouvé que vivre d'instant en instant est une extase
et une félicité qui ne sont pas du tout de ce monde.
Le moindre moment vécu totalement transcende le temps lui-même.
Il devient l'intervalle, le vide qui sépare deux fractions successives du temps.
Celui qui existe dans ce vide passe au-delà de la mort,
parce que le temps est mort et l'absence de temps est vie.
La vie n'est pas quelque chose de fixe, de défini.
La vie, c'est vivre ce qui est, c'est un processus, un déversement dans l'inexploré,
un passage des rives du connu vers les rives de l'inconnaissable.

Reçois mon amour.

Le mental est la conscience figée en un certain point, focalisée. Et tendue.
La méditation est la conscience ne se trouvant nulle part.
Alors, elle est partout, rayonnante, libre. Et détendue.
L'esprit est par nature supplice.
La méditation est extase.

Ne traite pas la conscience comme un chat attaché à une corde.
De tels mauvais traitements génèrent le mental.
Laisse la conscience être ce qu'elle est, absolument libre et mouvante.
Ne la localise jamais. Ne la fragmente pas.
L'essence de ma discipline est non-discipline.

Préserve l'absolue fluidité de ta conscience.
Alors, « toi » tu ne seras pas.
Lorsque tu n'es pas, seule la conscience existe et les portes du divin s'ouvrent enfin.

Reçois mon amour.

N'imite personne, ne suis personne,
sinon ta vie sera un succédané, ce qui est pire qu'un suicide.
Sois ce que tu es.
C'est la seule façon d'être responsable, authentique, réel.
L'homme ordinaire n'est qu'une imitation,
une histoire rabâchée par d'autres, une collection d'emprunts.
Et à cause de cela, tout devient sinistre et laid.

Un jour, Mulla Nasrudin se rendit à la mosquée et s'assit.
Comme sa chemise était un peu courte,
l'homme installé derrière lui la tira pour que le Mulla soit plus décent.
Nasrudin tira immédiatement la chemise de l'homme qui se trouvait devant lui.
« Pourquoi fais-tu cela ? » demanda celui-ci.
« Je n'en sais rien, répondit Nasrudin.
Demande au type là, derrière moi. C'est lui qui a commencé. »

Reçois mon amour.

Pour moi, méditer signifie être joyeux, transcender la gravité.
Vois: la vie n'est pas morose.
Regarde donc autour de toi: la vie n'a rien de sérieux.
Où vois-tu des mines d'enterrement?
Dans la maladie, dans le deuil
et bien entendu chez ceux qui exploitent la tristesse: les prêtres!
La vie est gaie, festive et dès lors dénuée de tout but.
Elle ne va nulle part parce qu'il n'y a aucun endroit où aller.
Elle est toujours ici, ici, ici.
Elle est toujours maintenant, maintenant, maintenant.
C'est tout simplement une énergie pléthorique qui se déverse d'ici à ici,
de maintenant à maintenant.
Savoir cela, être cela te plonge dans l'extase qui est le but de ce qui est sans but!

Ne t'identifie pas à ton mental et tu connaîtras cela, tu seras cela.
La méditation est l'état de non-mental.
L'esprit pense. Or, penser t'empêche d'être, te fais oublier ce qui est.
La méditation te ramène chez-toi.
Reviens!
Je crée des situations qui doivent t'aider à te rappeler ce que tu as oublié
et je continuerai jusqu'à ce que tu sois revenu chez-toi.

Reçois mon amour.

Les yeux sont aveugles. Il faut regarder avec le cœur.
Ne crois pas tes yeux, crois avec ton cœur et n'oublie pas de voir à travers lui.
Tu découvriras des merveilles indicibles.

Et à moins de connaître l'inimaginable, tu ne connais rien du tout.

Reçois mon amour.

La soif est une bonne chose, la nostalgie aussi
et il est bon d'avoir le cœur lourd, car Il avance à travers la vallée des larmes.
Pleure tellement qu'à la fin, il ne reste que les larmes et plus rien de toi.
S'il n'y a plus rien d'autre que des larmes,
si celui ou celle qui pleure s'est dissous, le divin surgit de lui-même.

C'est pour cela que je te laisse aller sans te retenir.
Je savais que tu t'en désolerais, mais ce regret est bon.
Je savais que tu pleurerais, mais ces larmes ne sont pas vaines.
Quelle prière est plus profonde que les larmes?

Reçois mon amour.

Le monde n'a pas besoin de principes supplémentaires,
il ploie déjà sous le fardeau des règles et peine sous le joug des bien-pensants.

Un jour, un prêtre prétendait consoler une veuve en lui rappelant,
des trémolos dans la voix, que le défunt avait été un homme de principes.
« C'est vrai, soupira la veuve, il n'y dérogeait jamais.
Tous les samedis soirs, pendant vingt ans,
il est rentré à minuit et m'a remis son enveloppe de paie. Il n'a jamais omis de le faire.
Bien sûr, l'enveloppe était chaque fois vide,
mais qu'importe, il était résolument fidèle à ses principes. »

Reçois mon amour.

Cesse d'être avide de choses et de pensées.
Ouvre ton poing complètement, tu le serres et c'est cela qui te fait souffrir.
Halte! crie Bouddha.
Mais l'esprit dément poursuit ses turbulences.
Si le mental s'arrête, c'est l'illumination!

Reçois mon amour.

Le présent qui est une prolongation du passé n'est pas le présent du tout.
Pour être l'ici-et-maintenant,
le présent doit être discontinu par rapport aux choses révolues.
Le présent réel est jeune, frais, neuf. Il ne fait pas partie du temps.
Il est l'éternité elle-même.

L'actuel est éternel.
Or, l'homme fluctue entre le passé et un avenir qui n'est qu'un lointain écho du passé.
Tout ce qu'il fait est dicté par des souvenirs ou déterminé par l'idée d'un futur,
ce qui revient au même.
Dans de telles conditions,
le prétendu présent est lui aussi quelque chose de faux et de mort.
Et si nous vivons dans un présent qui est faux, nous ne pouvons pas êtres réels.
Si notre présent est privé de vie, nous ne pouvons pas être vivants.
Voilà pourquoi j'insiste pour que vous soyez dans l'instant présent
et que vous mouriez constamment au passé.

Vis de manière instantanée.
Alors, ta vie aura une qualité toute différente, la saveur du divin.

Reçois mon amour.

Nul ne peut surmonter la colère,
la violence, l'envie, l'avidité en cultivant les qualités inverses,
car c'est à partir de la colère que se fabrique son contraire
et la violence reste présente dans la non-violence.
Méfie-toi de la fascination exercée par le contraire:
aucun problème ne peut être résolu en balançant d'un pôle à l'autre,
tu tournes simplement autour du pot.

Ne tombe pas dans le piège de l'oscillation entre les deux extrêmes,
mais comprends de façon directe, immédiate,
ce que sont la colère, la violence, l'envie et tout le reste.
Se précipiter vers l'opposé est encore une manœuvre de diversion, une fuite.
C'est de la lâcheté.
Accepte ton mental tel qu'il est, ne perds pas ton temps à vouloir le changer.
Aie le courage de le regarder en face et de le comprendre.

La colère, l'envie, l'avidité changent vraiment sous les feux de la connaissance.
Celle-ci agit comme un catalyseur. Et dans cette mutation,
la colère ne devient pas son opposé, la violence ne devient pas non-violence.
Ce qui advient est l'absence de colère, l'absence de violence.
Et lorsqu'il n'y a plus d'agressivité, il n'y a plus de mental.
Avec l'avènement du non-mental s'ouvre une dimension totalement différente:
celle de la spontanéité, la dimension du divin.

Je t'envoie mon amour.

Médite, prie et attend. N'exige rien,
car en toi existe une force qui dépasse de très loin toutes celles que tu peux mobiliser.
Mais cette force sans égale ne se manifeste que lorsque ta volonté est au repos.

Reçois mon amour.

La religion est la vie sans conflits,
autrement dit, sans idées, sans préceptes, sans idéaux.
L'idéal déclenche toujours un antagonisme entre ce qui est
et ce que l'on aimerait qui soit.
Alors, la vie n'est que misère.

Sois conscient de cela et va plus loin.
En vérité, voir cette réalité est la transcender.
Et je t'en prie, ne pose pas la question sempiternelle: comment?
Il n'y a pas de comment.
Tu vois ou tu ne vois pas, c'est tout.
Sans oublier que la question « comment? » génère à son tour des heurts,
des dissensions, des conflits.

Reçois mon amour.

Sois quelconque, tellement banale que tu deviennes en quelque sorte « rien ni personne ».
Là se trouve l'échappée, c'est là que l'explosion se produit.
Tu es l'extra-ordinaire lorsque « tu » n'existes plus.

Mais abstiens-toi de penser à tout cela ou d'aspirer à ce bouleversement.
Si le désir se manifeste en toi, prends-en conscience et ris !
Il sera arrêté par la vigilance.
L'énergie ainsi récupérée nourrira ta gaieté
et après les éclats de rire, tu ressentiras une profonde détente.
Alors, danse ou chante
et la disposition négative de ton esprit se changera en attitude positive.

La volonté d'être quelque chose ou quelqu'un de spécial est absolument destructrice,
parce que le « moi » est le contraire de l'être.
L'ego est le principe de la négation. Nie le négatif et tu seras positive.
Le « je » est la source de tous les sentiments d'infériorité, mais la manœuvre est subtile.
En effet, l'ego te fait miroiter une supériorité personnelle
et en fin de compte, tu te sens fort inférieure.
Déjoue cette machination, comprends clairement ses menées secrètes.

Celui ou celle qui pense en termes de supériorité restera immanquablement inférieur,
car ce sont les deux facettes d'un seul phénomène.
Oh ! souviens-toi que semer les graines de la supériorité te fera récolter l'infériorité.
Si tu désires avoir une valeur particulière,
tu finiras par ne plus avoir de valeur du tout
et par souffrir des tourments que cela occasionne.

Sois simple, modeste. Cela te rapprochera du divin.
Tu es déjà divine, mais l'ego t'interdit la moindre vision de ta réalité profonde.
Au contraire,
il passe son temps à imaginer des paradis illusoires qui s'avèrent tous diaboliques.
La porte du paradis s'ouvre sur l'enfer!

Sois sur tes gardes, méfie-toi de ta prétendue personnalité,
c'est elle qui engendre toutes les misères de ce pauvre monde.
Sois sans identité et tu seras ce que tu es déjà, ce que tu n'as jamais cessé d'être:
la félicité éternelle, la liberté absolue, l'être cosmique, brahman.

Tat-Tvam-Asi. Tu es Cela, ma bien-aimée.

Reçois mon amour.

La religion est à ce point une expérience
qu'elle ne peut pas être transmise d'une personne à l'autre.
Pourtant, il existe des traditions religieuses;
elles ne peuvent qu'être fausses, à cause de la nature même de l'expérience mystique.
Chacun doit cheminer seul, sans jamais pouvoir poser ses pas
dans les traces laissées par d'autres voyageurs.
A la question: « Qu'est-ce que l'islam et qui sont les musulmans? »,
Hasan de Basra aurait répondu:
« L'islam est dans les livres. Et les musulmans? Les musulmans sont dans les tombes. »

Reçois mon amour.

La religion n'est pas une prophétie de paradis lointain,
mais l'expérience de l'ici-et-maintenant.
Les églises en ont fait des promesses, des promesses, encore des promesses.

Un prêtre qui suit des cours de secourisme est interrogé lors d'un examen:
« Que feriez-vous si vous trouviez un homme évanoui? »
« Je lui donnerais du cognac », répond-il.
« Et si vous n'aviez pas de cognac? »
« Je lui en promettrais. »

Reçois mon amour.

A l'extérieur, les choses changent tout le temps.
Sois-en le miroir,
mais n'oublie pas que celui-ci reste identique à lui-même et n'est pas affecté.
Les choses reflétées ne le modifient pas.
Ne t'identifie donc pas à elles, souviens-toi que tu es miroir.
C'est cela être l'observateur, le témoin; c'est cela, être en état de méditation.

Un jour, Lie-Tseu exerça son talent d'archer devant Po-Hun Wu-Jen.
Après qu'il eut bandé l'arc, un bol d'eau fut placé sur son coude et il se mit à tirer.
La première flèche avait à peine quitté l'arc que la deuxième était déjà en place.
La troisième partit à la même vitesse.
Pendant ce temps, Lie-Tseu restait immobile comme une statue.
« Ta technique, remarqua Po-Hun Wu-Jen, est excellente,
mais n'est rien de plus. Vu de l'extérieur, tu as l'air d'un bloc de pierre.
Allons dans la montagne. Tu te placeras sur un éperon rocheux au-dessus du vide. »

Ils partirent donc et trouvèrent un endroit propice.
Po-Hun Wu-Jen recula
jusqu'à ce qu'un tiers de ses pieds dépasse du roc et surplombe le gouffre.
Il appela Lie-Tseu. L'archer tomba sur le sol, baigné de sueur.

Po-Hun Wu-Jen lui dit: « L'homme parfait s'élève jusqu'aux nues,
plonge au fond des sources sulfureuses ou encore franchit toutes les limites de la terre
sans que son esprit ne donne le moindre signe de trouble.
Chez toi, l'agitation est visible, tu es hébété.
Comment peux-tu espérer atteindre la cible? »

Reçois mon amour.

Le passé n'existe pas, le futur non plus.
Le mental tire sa substance de ces deux non-existences.
De là vient tout le malheur du monde.

Vivre en fonction de l'esprit, de l'ego, équivaut dès lors à vivre dans la souffrance.
Le mental est l'enfer.
Prends brusquement conscience de cela et quelque chose de tout nouveau sera là:
tu vivras l'avènement du présent, l'épanouissement de ce qui est.

Le présent est la seule chose qui existe.
Il est l'existence.
Sois dans le présent et tu seras libérée.
Vis dans le présent et la béatitude sera là.

Reçois mon amour.

Lorsque tu es près de moi, sois complètement à l'aise et détendue.
En d'autres termes, sois totalement ce que tu es.
Si tu as envie de pleurer, pleure.
Si tu as besoin de sangloter, sanglote.
Mais sois à tout instant consciente de ce qui se passe.

Ne réfléchis pas à ce que tu fais. Sois ce que tu fais.
Si tout ton corps est secoué comme un arbre par la tempête, accepte cette tourmente,
car l'être ne se révèle que dans de telles situations.

Si tu ressens une hostilité ou une attirance pour quelqu'un,
ne rattache pas tes sentiments à l'autre personne.
Reste centrée en toi-même
et tu connaîtras une transcendance qui n'est pas de ce monde.

Reçois mon amour.

L'homme est un indigent
parce qu'il est plein de désirs sans savoir « qui » il est lui-même,
parce qu'il rêve de devenir quelque chose alors qu'il ignore ce qu'il est.
C'est évidemment absurde.

Il faut avant tout connaître ton être, sinon tu seras à la merci de l'angoisse.

« Devenir » équivaut à « être anxieux »,
car la tension est constante entre ce qui est et ce que tu aimerais qui soit.
L'apaisement est impossible puisque seul ce qui est peut être.

Par conséquent, connais-toi tel que tu es,
sans rien idéaliser, sans rien soupeser, sans rien condamner.
Va au fond de toi-même, sans le moindre souhait d'autre chose.
C'est le seul moyen de savoir qui tu es.

Sache qui tu es, non pas en fonction des autres, mais tel que tu es.
Découvre les faits, dévoile le réel dans sa totale nudité.

Dans cette authenticité absolue, contente-toi d'être un témoin.
Alors, la vie acquerra une qualité tout différente,
la qualité du lâcher prise, de l'abandon, de l'acceptation.
De la détente parfaite.

Or, l'épanouissement ne survient que dans la détente, de même que la grâce.

Reçois mon amour.

La crainte paralyse la conscience. C'est elle qui produit l'inconscient.
Voilà pourquoi nul ne peut atteindre l'état de conscience absolue
s'il n'a pas transcendé la peur.

Mais qu'est-ce que la peur?
C'est se rendre compte de la mort sans être conscient de ce qu'elle est.
C'est la faille qui te sépare de ta propre fin.
Lorsque cet abîme est comblé,
que plus rien ne t'éloigne de ta propre disparition, toute angoisse est évacuée.

Ne pense pas au terme de la vie physique comme à quelque chose d'extérieur.
Il ne l'est pas.
Ne pense pas non plus à ta mort comme à quelque chose de futur,
c'est également faux.
La mort est en toi. Elle est l'autre versant de l'existence. La vie est impossible sans elle.
L'une et l'autre sont les deux pôles d'une seule et même énergie.

Ne t'identifie pas à la vie, car tu es vie et tu es mort.
Le gouffre s'installe avec l'identification à la vie.
Et la mort n'a rien à voir avec le futur, elle est ici et maintenant, à tout instant.
Celui qui cesse d'imaginer la mort comme une chose extérieure,
qui en quelque sorte l'incorpore dans sa conscience et l'assimile,
en est totalement bouleversé.
Il renaît, au plein sens du terme. Exempt de peur, car non divisé.

Reçois mon amour.

La collision frontale avec la mort insuffle une authenticité inattendue à la vie.
Mais l'homme fait tout ce qui est en son pouvoir pour l'escamoter.
Voilà pourquoi sa vie est une parodie, une coquille vide.
Tout ce qui est vrai possède sa propre beauté, y compris la mort.
Ce qui est faux est toujours laid, y compris la vie devenue imposture.

La seule façon de connaître la vie est de contempler la mort.
Elle est omniprésente et accompagne les manifestations de l'existence dès leurs débuts.
Vie et mort sont des aspects d'un seul phénomène.
La connaissance te fait transcender les deux.

Cette transcendance est nécessaire pour que la conscience s'épanouisse
et pour que l'extase d'exister se manifeste.

Reçois mon amour.

Aucune idéologie ne peut contribuer à la genèse d'un monde vraiment différent,
d'un mental nouveau ou d'un être humain transformé,
parce que la disposition d'esprit théorique,
idéaliste ou utopique est, en soi, l'origine de tous les conflits et de tous les malheurs.

La pensée installe des barrières, instaure des divisions et fabrique des préjugés.
Et ensuite, elle est incapable de les surmonter.
Voilà pourquoi toutes les idéologies sont condamnées à l'échec.
L'homme doit apprendre à vivre sans opinions, sans croyances,
qu'elles soient religieuses, politiques ou autres.
Lorsque l'esprit n'est infecté par aucune doctrine,
il peut librement accéder à une nouvelle compréhension du monde,
de la vie et de lui-même.
Dans une telle liberté s'épanouit tout ce qui est bon, tout ce qui est beau.

Reçois mon amour.

L'homme passe son temps à désirer, à rêver, mais il ne bouge pas d'un pouce.
A la fin, que lui reste-t-il de tout cela?
Des cendres plein les mains, des larmes plein les yeux.

Voici une histoire que racontait Panchatantra.
Il était une fois un brahmane qui se procurait un peu de farine d'orge en mendiant.
Il en mangeait une partie et versait le reste dans une jarre.
Un soir, il pendit la jarre à un clou au-dessus de sa couche et s'allongea,
les yeux fixés sur son trésor. Il tomba bientôt dans une somnolence hypnotique.
Voici une jarre pleine de farine, se dit-il.
En cas de disette, je pourrais en obtenir cent roupies.
Avec cent roupies, j'achèterais deux chèvres.
Deux fois par an, elles mettraient bas et je pourrais un jour m'offrir des vaches.
Les vaches faisant des veaux, ceux-ci me procureraient de quoi acheter des buffles.
Après les buffles, ce seraient des juments. Finalement, j'aurais beaucoup de chevaux
et leur vente me procurerait des monceaux de pièces d'or.
Avec ces pièces, j'obtiendrais une grande maison avec une cour intérieure.
Voyant cela, quelqu'un me proposerait la plus belle de ses filles,
richement dotée de surcroît.
Je l'épouserais et j'aurais un fils que j'appellerais Seigneur de la Lune.
Un jour, alors que je me serais installé sur la terrasse
près de l'écurie pour admirer mes chevaux et réfléchir,
le petit me verrait et s'élancerait pour me rejoindre.
Je me fâcherais et crierais à sa mère de le garder près d'elle,
les écuries étant un endroit dangereux pour un jeune enfant.
Mais elle serait trop affairée à ses tâches domestiques et ne m'entendrait pas.
Alors, je me lèverais et la battrais!

Emporté par ses fantasmes, le brahmane fit de grands gestes.
Il heurta la jarre qui tomba, se brisa et laissa échapper tout son contenu.

Reçois mon amour.

Elimine, élimine: pas ceci, pas cela, neti, neti.
Lorsqu'il ne restera plus rien: l'explosion.
Ne conserve rien, aucun objet dans ta tête, aucune pensée.
Continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus la moindre forme sur laquelle tu puisses réfléchir.

J'ai entendu parler d'un enfant, le petit Toyo. Il avait à peine douze ans
lorsqu'il estima avoir besoin de quelque chose qui l'aiderait à méditer.
Un soir, il alla voir le maître zen Mokurai.
Il heurta doucement le gong pour annoncer sa venue et s'assit devant le maître,
dans un silence respectueux.
Le maître dit: « Toyo, montre-moi le son du battement des deux mains. »
Toyo frappa dans ses mains.
« Bien, dit le maître. A présent, fais-moi entendre le son du battement d'une main. »
Toyo resta muet et immobile. Au bout de quelques instants,
il s'inclina et partit pour réfléchir. Le soir suivant, il revint.
En entrant, il frappa le gong d'une de ses mains. « Non, dit le maître, ce n'est pas cela. »
Le lendemain, Toyo joua de la musique en n'utilisant qu'une seule main.
« Non », fit le maître.
Toyo proposa une nouvelle solution chaque soir.
Mais le maître répondait invariablement: « Non, pas cela. »
Toyo passa ses jours et ses nuits à chercher des sons inédits, mais ils étaient tous rejetés.
La question était tellement absurde qu'aucune réponse ne pouvait être exacte.
Un soir, le onzième, Toyo se présenta de nouveau devant le maître.
Avant même qu'il n'ait ouvert la bouche ou fait le moindre geste,
le maître lui dit: « Non, pas cela. »
Toyo renonça à aller voir Mokurai. Pendant un an, il ne pensa qu'aux sons.
Il les élimina les uns après les autres. Un jour, il n'en resta plus un seul.
Alors se produisit l'explosion de l'illumination. Il avait, lui, cessé d'être.
Il retourna auprès du maître, entra sans toucher au gong,
s'assit, s'inclina et demeura là.
Après quelque temps, Mokurai dit: « Ainsi donc, tu as entendu la voix du silence! »

Reçois mon amour.

Les grands espoirs que je mets en toi m'exaltent.
Oh! beaucoup de choses vont se manifester en toi et aussi autour de toi.
Te voilà à deux doigts de l'explosion; reste seule.
Ne sois pas esseulée, mais solitaire.
Vis en compagnie de cette solitude ou plutôt, sois la solitude.
C'est la seule méditation pour toi, en ce moment.
L'esseulement est négatif. Il signifie: se rendre compte de l'absence des autres.
Etre seul, par contre, est la façon d'être la plus positive qui soit.
La solitude signifie: se rendre compte de la présence de soi-même.

Sois consciente de cette présence qui est toi.
Sois tout simplement attentive et attends, attends l'événement.
Le moment est proche, très proche.
Sache que je suis à tes côtés.
Je l'ai toujours été, même lorsque tu ne me connaissais pas.

Perçois ma bénédiction à tout moment.

Reçois mon amour.

L'homme peut uniquement savoir ce que Dieu n'est pas.
Savoir ce qu'est le divin est impossible,
parce que cela appartient au royaume de l'être et non au domaine du savoir.

Tu ne peux pas connaître Dieu, mais tu peux être Dieu.
Dans cette sphère, c'est la seule façon de connaître,
mais ce savoir-là est totalement différent de tous nos autres acquis,
parce que là ne subsistent plus ni celui-qui-connaît ni ce-qui-est-connu.
La seule chose qui existe est connaître.
Voilà pourquoi, dans cette dimension, connaître et être sont identiques.

Il n'y a même plus de connaissance, car celle-ci est morte,
elle est par conséquent un objet.
De plus, toute connaissance appartient au passé.
Dieu n'est jamais ni révolu ni à venir. Dieu est maintenant, toujours maintenant.
Et il est ici, toujours ici.
Ferme les yeux et vois. Puis ouvre les yeux et vois.
Enfin, sans fermer les yeux et sans les ouvrir, vois.

Reçois mon amour.

Ne crois pas en la pensée, c'est la plus grande de toutes les superstitions.
Elle se camoufle bien en se donnant des airs très rationnels!

La pensée n'est que de la poussière soulevée par un mental aveugle.
Peux-tu penser à ce que tu ne connais pas? Non.
Et à quoi cela sert-il de penser à ce que tu connais déjà?

La rencontre réelle vient toujours de l'inconnaissable.
Il est partout, en toi, hors de toi.
La pensée tourne en rond dans le connu, évolue toujours autour du connu.
Jamais tu n'entreras en contact avec l'inconnaissable en t'appuyant sur le connu.
Laisse donc tomber ce que tu sais et plonge dans ce que tu ne peux pas connaître.

C'est cela, méditer.

Reçois mon amour.

La pensée divise et dissèque sans fin, c'est pour cela qu'elle ne parviendra jamais au tout.
Le tout existe. Les parties n'existent pas, ce sont des vues de l'esprit.
En dehors du mental, il n'y a de parties nulle part.

Aux yeux de l'intellect et à cause de l'intellect, l'un devient multiple ou semble le devenir.
Pour le mental et par le mental, l'un n'est pas concevable.

Bien sûr, je peux penser un.
Mais ce « un » ne sera que l'assemblage de tous les fragments imaginés par l'esprit.
Un tel « tout » est très différent de l'un qui existe.
L'« un » conçu par l'esprit n'est qu'une construction mathématique.
Ce n'est pas un ensemble vivant, organique.
Et à moins de vivre le cosmos comme une unité organique, vous ne saurez rien du tout.

Cela n'est pas du ressort de la pensée. Cela n'est accessible qu'à l'état de non-pensée.

Reçois mon amour.

La philosophie ne répondra jamais à tes questions. Elle ne fera que les multiplier.

« Alors, demande le pharmacien à un bon client,
ce fameux médicament moderne a-t-il guéri ta tante ? »
« Hélas ! non, répond le client. En lisant la notice d'accompagnement,
elle s'est découvert deux autres maladies. »

Reçois mon amour.

Ne demande rien et tu ne seras jamais frustrée.
Dans l'obscurité, anticipe la lumière et dans l'affliction devance le bonheur,
car telle est la nature des choses.
Alors, tu ne seras jamais déçue.
Dis à la vie : Que peux-tu me faire ? Je ne souhaite rien de particulier !
A la mort dis aussi : Que peux-tu me faire ? Je suis déjà morte !
Ainsi, tu seras vraiment libre car,
à moins d'être libérée de la vie, tu ne peux l'être de la mort.
Celui ou celle qui échappe à l'emprise de l'une comme de l'autre
connaît la vie qui n'est qu'éternité.

Reçois mon amour.

Le vide est tout.
Saisir le vide, c'est obtenir tout, être tout.
Mais c'est très difficile d'attraper le vide. Parce qu'il est vide!
Et c'est très douloureux. Bien qu'il soit vide, le vide fait très mal!
Parce que pour lui faire place, l'ego doit mourir.
Je suis heureux de te savoir à l'agonie,
c'est la seule échappée qui mène au-delà de la mort.
Je dis: la seule. Souviens-t'en.

Un jour, Sekkyo s'adressa à un de ses moines: « Peux-tu saisir le vide? »
« J'essaierai », répondit le moine en levant ses mains en coupe.
« C'est idiot, dit Sekkyo, tu n'as rien capturé du tout. »
« Maître, fit le moine, montre-moi comment faire. »
Sekkyo attrapa le nez du moine et le tordit cruellement.
« Aïe! hurla le pauvre homme. Tu me fais mal! »
« Excuse-moi, dit Sekkyo, c'est le seul moyen de saisir le vide! »

Reçois mon amour.

L'homme pose des questions. Ensuite il fournit lui-même les réponses.
Est-ce une façon de faire? L'être humain se trompe lui-même avec une extrême habileté.
La philosophie n'est, de bout en bout, qu'un leurre.
L'homme se demande: Qu'est-ce que l'esprit?
Il se dit: Ce qui n'est pas matière.
Il se demande ensuite: Qu'est-ce que la matière?
Et il se dit: Ce qui n'est pas l'esprit.
Et ainsi de suite, avec une stupidité croissante.

J'ai entendu parler d'un éminent philosophe qui commençait toutes ses conférences par la question: « Qu'est-ce que l'esprit? »
Un jour, invité à parler dans un hôpital psychiatrique,
il commença comme à l'accoutumée: « Mesdames et messieurs, qu'est-ce que l'esprit? »
L'auditoire répondit comme un seul homme: « C'est ce que nous avons perdu! »

Reçois mon amour.

A chaque instant, la vie bascule dans la mort, car elle est mort.
En apparence, elle est vie. En réalité, elle est mort.
Ne l'oublie jamais.
C'est cela, la méditation silencieuse.

Et lorsque cela pénètre jusque dans tes rêves, un passage s'ouvre devant toi.
Tu en émerges différente et, un jour, re-née.
Souviens-toi que la mort donne une ampleur insoupçonnée à la conscience,
parce que la redécouvrir n'est pas naturel.
La nature a tout prévu pour que nous n'y pensions jamais,
car celui ou celle qui transcende la mort transcende aussi la nature.
Et nul ne peut transcender la mort s'il n'est pas totalement conscient.

Par conséquent, aie une conscience absolue de la fin.
Elle est là à tout moment, en toi, hors de toi. Elle est omniprésente.
Elle est tellement évidente que nous ne la remarquons plus.
Souviens-t'en et approfondis cette conscience,
car dans la mesure où la mort se dévoile à toi,
tu deviendras apte à sentir ce qui est immortel.

En vérité, la mort est la porte, l'accès à l'immortel.
Mais tu dois en être consciente. Sois vigilante et passe au-delà.
Sois consciente et connais ce qui est avant la naissance et après la mort.
Et... c'est cela que tu es.

Reçois mon amour.

Ta compagne a besoin d'un certain temps
pour absorber le choc qu'elle a vécu durant les méditations profondes.
Rappelle-toi qu'il lui faut seulement du temps et rien d'autre.

Ce coup n'est pas imprévu.
Il survient chaque fois que l'être humain affronte les couches profondes
de son inconscient. C'est absolument inévitable dans un processus de mutation.
Remercie le divin, car c'est un bon présage.
Elle en avait grandement besoin.
Lorsqu'elle émergera de tout cela, ce sera une tout autre personne.
Elle sera re-née.

Pour l'instant, elle traverse une terrible crise spirituelle.
Sois à ses côtés, mais sois là comme si tu n'y étais pas.
Sois présent de façon totalement absente. C'est la seule manière de l'aider.

Laisse-la seule le plus souvent possible.
Ne lui parle que lorsque c'est vraiment nécessaire
et communique alors de façon télégraphique.
Par contre, si elle veut parler, donne-lui toute latitude de le faire.
Toi, écoute passivement.

Laisse-la agir ou ne rien faire à sa guise et bientôt tout ira bien.
Ne t'inquiète pas.
Je serai toujours à tes côtés et si tu as des yeux pour voir, tu me verras.

Ta compagne sentira ma présence, bien sûr, et en prendra très souvent conscience.
Transmets-lui ma bénédiction.

Reçois mon amour.

Dès qu'il y a des mots, il n'y a pas de sens véritable.

Pourtant, voici des mots. Que faire?
Lis entre les lignes,
ou bien lis ce qui est dit et non ce qui est écrit,
ou bien vois ce qui est montré sans être dit,
ou encore comprends le sens de ce qui n'est même pas montré.
C'est-à-dire: regarde en toi.
Les mots sont à l'extérieur, mais la signification est à l'intérieur.

Reçois mon amour.

Le mental est une localisation de la conscience.
Celle-ci peut être trouvée dans n'importe quelle partie du corps.
D'habitude, nous l'imaginons dans la tête,
mais des cultures et des civilisations plus anciennes lui ont attribué d'autres sièges.
Sur certaines planètes existent des êtres
chez lesquels ce n'est pas le cerveau qui est le maître.

Mais qu'importe; toute localisation de la conscience revient à la mettre en hibernation.
Lorsqu'elle cesse de circuler librement, naturellement,
elle n'est plus telle qu'elle est en soi.
Méditation veut dire: conscience en soi.
Laisse-la par conséquent emplir tout ton corps,
permets-lui de t'envahir de la tête aux pieds
et tu te sentiras vibrer d'une vitalité insoupçonnée,
interdite à la conscience emprisonnée en une région quelconque de ton organisme.
Lorsque la conscience est assignée à résidence quelque part,
la zone concernée devient tendue et malade,
tandis que le reste du corps se transforme en une sorte de boulet.
Avec la conscience méditative, fluide, tout change absolument:
le corps entier prend vie, il devient sensible, conscient
et se trouve donc libéré de toute pesanteur.
Le centre durci se dénoue,
aucun endroit de ton corps ne peut plus monopoliser une conscience gelée.
C'est devenu impossible dès lors que les blocs de glace ont fondu.
La conscience en mouvement les dissout à chaque instant.

Or, lorsque ton corps sera réellement vivant,
tu commenceras à percevoir la conscience cosmique partout autour de toi.
Comment une conscience figée,
emprisonnée dans un corps cadavérique, pourrait-elle percevoir le cosmos?

Reçois mon amour.

Aujourd'hui, l'homme est plus averti que jamais des choses humaines.
Et pourtant, aucun problème n'a été résolu.
Quelque chose est faussé à la base dans cette prétendue connaissance.

Elle est le résultat d'une analyse.
Or, l'analyse est incapable de sonder les profondeurs de la conscience.

La méthode analytique convient pour la matière qui n'a pas d'intérieur.
La conscience est intériorité.
En appliquant la méthode analytique à la conscience, celle-ci est traitée comme un objet.
Mais elle n'en est pas un et ne le sera jamais.
Sa nature, son être est subjectivité.
Il ne faut donc pas l'aborder de l'extérieur,
sinon tout ce que l'on apprendra la concernant ne la concernera pas du tout.
La conscience doit être approchée de l'intérieur.
La méthode adéquate est la méditation, non l'analyse.

La méditation est synthétique.
Elle porte sur le tout, non sur les parties. Elle est subjective, non objective.
Irrationnelle ou suprarationnelle, non rationnelle.
Religieuse ou mystique, non scientifique.

La méditation seule peut conférer une connaissance authentique de la conscience.
Tout le reste n'est qu'un ramassis de notions superficielles et résolument fausses,
parce que leur source est trompeuse et toxique.

Reçois mon amour.

La raison ne suffit pas, elle est nécessaire mais insuffisante.
Il faut se rappeler l'au-delà, en permanence, car la raison est destructrice.
Seule, elle se résume à une arme tranchante.
Elle a généré un être humain qui est opposé à tout et en faveur de rien.
Elle produit des esprits absolument négatifs, habiles à critiquer,
mais incapables de créer quoi que ce soit de positif.
L'intellect ne possède aucun pouvoir curatif. Il n'est qu'une petite facette de la vie.
Or, la force de guérison appartient toujours au tout.

Reçois mon amour.

La pensée impose des limites à l'esprit.
Sans pensées, l'intellect n'est plus qu'espace infini.

Voilà pourquoi, lorsqu'il réalise l'état de non-mental ou la conscience sans pensées,
l'homme cesse d'être une goutte d'eau et devient océanique.
Alors, son énergie est immense. Elle balaie tout ce qui est mort.
Elle rase le passé karmique sans le moindre effort.
Le supérieur absorbe l'inférieur et demeure intact.

Reçois mon amour.

La méditation ne peut pas être enseignée de manière directe,
parce que ce n'est pas une technique mécanique, mais un art vivant.

Soshin, un disciple de Dogo,
attendit longtemps que son maître lui enseignât l'art de la méditation.
Comme un écolier, il espérait recevoir des leçons précises.
Mais rien ne venait et Soshin était de plus en plus perplexe et désappointé.

Un jour, il dit à Dogo: « Il y a bien longtemps que je suis ici,
mais je n'ai pas reçu la moindre indication sur l'essence de la méditation. »
Le maître répondit en riant: « Que dis-tu, mon garçon? Depuis ton arrivée,
je n'ai pas cessé un seul instant de t'enseigner l'art de la méditation! »
Le disciple stupéfait ne sut plus que dire durant tout un temps.

Finalement, il s'arma de courage et s'adressa à Dogo:
« Quel genre de leçons m'as-tu données, maître? »
Dogo répondit: « Le matin, lorsque tu m'apportes une tasse de thé, je la prends.
Lorsque tu me sers un repas, je le mange.
Et lorsque tu t'inclines devant moi, je réponds par un hochement de la tête.
De quelle autre façon crois-tu pouvoir être initié à la méditation? »
Soshin baissa le front et examina mentalement les paroles étranges du maître.
Dogo ajouta: « Si tu veux voir, vois tout de suite.
Car si tu commences à réfléchir, tu passeras totalement à côté. »

Reçois mon amour.

Le mental pense toujours en termes de « je ». Il est essentiellement égocentrique.

Durant la révolution française, un Parisien se rendit à la campagne
pour passer quelque temps dans la gentilhommière d'un ami.
« Qu'est-ce qui se passe dans la capitale? » lui demanda son hôte.
« On y coupe les têtes par milliers », dit le voyageur.
« Quelle horreur! s'exclama l'hôte. Cela pourrait ruiner mon commerce de chapeaux! »

Ainsi procède le mental.
C'est pour cela qu'il n'est jamais en résonance avec le cosmos.
Comment pourrait-il connaître la vie?
Il ne peut la connaître parce qu'il ne peut pas être « un » avec elle.
L'esprit ne sait rien, il n'a que des notions superficielles.
La connaissance intime, profonde, est le fruit du non-mental.

Et c'est la méditation qui transfigure le mental en non-mental.

Reçois mon amour.

Un jour, un homme se rendit chez le maître soufi Bahaudin.
Il cherchait de l'aide pour résoudre ses problèmes
et souhaitait aussi être guidé dans la voie.
Bahaudin lui ordonna d'abandonner toute velléité spirituelle et de partir immédiatement.
Un visiteur compatissant se permit de formuler des reproches à l'égard du maître.
« Je vais te montrer quelque chose », dit Bahaudin.

Un oiseau venait d'entrer dans la pièce.
Il voletait affolé dans tous les sens, se cognant, se blessant, s'épuisant en vain.
Le maître l'observait, immobile.
Finalement, l'oiseau se posa, pantelant, non loin de la fenêtre ouverte.
Bahaudin frappa vigoureusement dans ses mains.
L'oiseau sursauta et s'échappa d'un seul trait par l'embrasure.

« Pauvre petit oiseau, il vient de subir le choc de sa vie. Il doit me trouver barbare.
Qu'en penses-tu ? » dit Bahaudin en se tournant vers le visiteur.

Reçois mon amour.

La vie est un songe; profites-en! Mais n'en attends rien de plus,
tu perturberais le rêve et n'y gagnerais qu'une mauvaise nuit.
Observe le mental ensommeillé et la transcendance sera là:
tu passeras au-delà du rêve et au-delà du mental.

Sache qu'il existe un état de conscience qui est inférieur au songe.
C'est le rêve trouble, l'état de conscience dégradé obtenu à force d'exigences,
de revendications, de désirs.
En d'autres termes, en faisant ce que nous faisons couramment.

Une nuit, Mulla Nasrudin rêva qu'il recevait de belles pièces de monnaie.
Il reçut neuf pièces d'or, puis plus rien ne vint.
Il cria: « J'en veux dix! » si fort qu'il s'éveilla.
Dépité de ne plus rien avoir du tout, il ferma les yeux et murmura:
« Bon, ça va, rends-moi les neuf pièces, je m'en contenterai. »

Il existe aussi un état de conscience qui est supérieur au songe du mental.
C'est l'éveil réel, en regard duquel l'homme ordinaire est dans une sorte de catalepsie.
Tu peux atteindre cet éveil en étant le témoin de l'esprit qui rêve.
Celui qui n'a pas encore perçu cela n'est pas vraiment vivant.

Reçois mon amour.

La méditation est comme l'océan :
les rivières boueuses s'y déversent, mais lui reste propre.
Nul besoin de te purifier avant d'entrer dans la méditation.
C'est elle qui te lavera, elle ne pose pas de conditions.

La pureté, l'innocence n'est pas une exigence préalable, mais une conséquence.

Reçois mon amour.

Vis dans ton corps, intimement, profondément.
Ressens-le plus finement et laisse-le percevoir davantage.

C'est stupéfiant de voir combien de gens sont inconscients ou presque de leur organisme.
Réprimé et privé de vie, celui-ci a cessé d'être une source de joie
et n'est plus qu'un fardeau pesant.
J'insiste donc : reviens au corps et redécouvre le plaisir de ses mouvements,
de ses mouvements les plus simples.
Fais-en une méditation et cela t'enrichira au-delà de tout ce que tu peux imaginer.

Reçois mon amour.

Les portes du temple sont grandes ouvertes.
Une telle occasion ne s'offre qu'après des milliers d'années.
Prends garde, les portes se refermeront, saisis la chance avant qu'elle ne s'en aille.
Tu hésites, tu vacilles: entrer ou ne pas entrer?
Etre ou ne pas être?

Le défi est immense, je ne l'ignore pas.
Mais je sais aussi que ton être est prêt à sauter.
Voilà pourquoi j'insiste et te crie: entre!

Ce n'est pas la première fois que je t'invite. Je te connais depuis tant de vies!
Bientôt, toi aussi tu retrouveras de nombreux souvenirs.
Mais pas avant d'avoir sauté.

Seule ta personne superficielle résiste, pas toi.
Cette « personne » se débattra toujours,
parce que le saut dans l'inconnaissable l'anéantit instantanément.
Je t'en prie, ne t'identifie pas à la périphérie de ton être:
sois-en le témoin, l'observatrice neutre et silencieuse et tu seras en train de plonger.
Oh! le moment est amplement venu de mourir au vieil ego
et de renaître au Soi suprême!

Reçois mon amour.

Le divin est ce que tu ne peux pas perdre.
Et tout ce que tu peux perdre n'est pas divin.

Trouve ce qui est toujours resté avec toi et qui ne pourra jamais s'éloigner.
Tu riras en voyant l'absurdité de l'esprit humain et l'ineptie de ses efforts!

Bouddha rit encore! Ecoute!

Reçois mon amour.

Il n'y a pas de limites à la faculté qu'à l'homme de se leurrer lui-même,
parce qu'il est capable de rationaliser tout ce qu'il fait.

Un ivrogne se targua un jour d'avoir une volonté de fer
et annonça à la cantonade qu'il allait en fournir une preuve:
il ne toucherait plus à une goutte d'alcool de toute sa vie.
Le soir même, il se retrouvait au bar: « Nous avons lutté toute la journée et,
volonté de fer ou pas, j'ai fini par la vaincre. Un double whisky, s'il vous plaît! »

Reçois mon amour.

L'ego intervient habilement en toute chose, chez l'homme et aussi chez la souris!

Un jour, un éléphant plein d'arrogance jeta un coup d'œil méprisant sur la souris et lui dit: « Tu es la plus chétive et la plus minable des créatures que je connaisse. » « Ne crois pas que j'aie toujours été comme ça, vagit la souris. J'ai été malade! »

Reçois mon amour.

Ce qui ne peut t'être arraché par la mort est la seule chose que tu possèdes vraiment.
Le reste n'est qu'illusion, y compris le « moi »,
ce personnage qui croit détenir ou être quelque chose.
Tout cela sera englouti lors du naufrage final.
Par conséquent, trouve ce qui est réellement tien. Regarde en toi-même et médite.
Elimine tout ce qui est voué à la destruction. Dis: je ne suis ni ceci ni cela.
Continue et lorsqu'il ne restera plus rien à retirer, tu connaîtras l'illumination.

Reçois mon amour.

L'expérience religieuse authentique ne peut être ni organisée ni enseignée ni transmise.
En faire un système équivaut à la tuer. Elle est si vivante,
mouvante, dynamique que lui imposer un schéma est impossible.

Ce vécu est toujours tellement unique et individuel qu'il n'entre dans aucune catégorie.
Paradoxalement, il survient lorsque l'individuel a pris fin!
Nul ne peut l'imiter. Chacun doit le trouver pour soi.
En cela consiste sa beauté, sa liberté, sa virginité.
Il n'est pas nouveau dans le sens qu'il serait opposé à l'ancien.
Il l'est parce qu'il n'appartient pas au temps, il est éternellement frais et innocent,
de même que chaque fleur est sans pareille, que chaque aurore est unique,
que chaque amour est absolument neuf.
L'expérience religieuse authentique n'est pas une réédition du passé,
elle ne tire pas sa substance d'une tradition quelconque,
elle n'est pas produite par l'extérieur.
Elle éclôt à l'intérieur de l'homme, sans aucune cause. Elle jaillit sans condition.
Elle n'est pas un prolongement de l'esprit; c'est une explosion discontinue.
Les nuages s'accumulent; le ciel disparaît à tes yeux,
mais il n'y a pas de lien de cause à effet. Les nuages passent;
le ciel réapparaît à tes yeux; mais il n'y a pas davantage de causalité.
Le ciel n'a jamais rien su des nuages! Ceux-ci ne l'ont à aucun moment affecté.

Reçois mon amour.

Méditer signifie devenir réceptif au divin de façon disciplinée.
Nous nous fermons parce que nous avons peur.
C'est pour cela que l'amour seul peut devenir une porte.
Aime davantage ou plutôt, sois davantage aimant.
L'angoisse et la tension diminueront et tu t'ouvriras peu à peu.
C'est la meilleure façon de te préparer à la méditation.
Méditer et aimer tracent ensemble la voie.

Reçois mon amour.

Marche comme si tu ne marchais pas.
Tiens-toi debout comme si tu n'étais pas debout.
Assieds-toi comme si tu ne t'asseyais pas.
Alors, quelque chose de totalement nouveau surgira en toi, l'être authentique.
Le faux « toi » marche, se lève et s'assied. Ton être réel demeure éternellement en-soi.
Perçois cela, à l'instant, pourquoi différer? Si tu attends, tu attendras toujours.
Pour l'être réel, demain n'existe pas, là-bas n'existe pas non plus.
Seulement l'ici-et-maintenant.

Reçois mon amour.

La vérité n'est jamais un ouï-dire, elle ne peut t'être transmise.
Tu dois la découvrir toi-même, tu dois « être » la vérité.
Voilà pourquoi toutes les traditions sont mensongères.
Les saintes écritures sont fausses, les mots ne sont qu'illusion
et ressemblent comme deux gouttes d'eau à la soupe de Nasrudin...

Un jour, un lointain cousin de Nasrudin vint en visite, chargé d'un présent: un canard.
Le Mulla le remercia et porta le volatile à la cuisine.
A l'heure du repas, un homme s'annonça:
« Je suis un ami du parent qui t'a offert le canard. »
Il fut convié à table. La scène se reproduisit plusieurs fois
et la maison du Mulla finit par ressembler à une auberge.
Les gens venaient de partout et étaient invariablement l'ami d'un ami
de l'homme qui avait donné le canard. Mulla en eut assez.
Un jour, un nouveau-venu frappa à sa porte: « Je suis le fils de l'oncle du gendre
de l'ami de ton cousin qui a apporté le canard. » « Entre donc », fit le Mulla.
Ils passèrent à table et Nasrudin dit à sa femme d'apporter la soupe.
L'hôte constata avec horreur que ce n'était que de l'eau tiède:
« Qu'est-ce que c'est que ce potage? » protesta-t-il. « Cela? expliqua Nasrudin,
c'est la soupe de la soupe de la soupe de la soupe de canard. »

Reçois mon amour.

Le yoga est mort d'imitation.
Ce qui est réel n'est jamais reproduit, c'est toujours quelque chose de spontané:
tu peux sauter dans le réel, mais tu ne peux pas t'entraîner au réel.

Tout exercice vient du mental et est conçu par lui.
Or, qu'est-ce que l'intellect sinon les événements révolus, le passé exsangue?
L'esprit est la seule chose hors de laquelle tu dois sauter.

L'explosion a lieu lorsque tu émerges du mental.
Sois par conséquent très attentif à ses intrigues.

Un jour, Mamiya se rendit auprès d'un maître renommé pour apprendre la méditation.
Ce dernier lui donna pour tâche de s'absorber dans le koan:
« Quel est le son du battement d'une seule main? »
Mamiya s'en alla et réfléchit longuement. Il revint une semaine plus tard,
secouant la tête pour indiquer qu'il n'avait pas trouvé de réponse.
« Va-t'en! ordonna le maître. Tu ne t'appliques pas assez.
Ton esprit est distrait par des fantasmes d'argent, de nourriture, de plaisirs.
Il vaudrait mieux que tu meures, cela t'éclairerait peut-être. »

Une semaine après, Mamiya se présenta de nouveau devant le maître.
« Alors, fit celui-ci, quel est le son du battement d'une seule main? »
Mamiya pressa la main sur son cœur, poussa un râle et tomba comme s'il était mort.
« Je vois que tu as retenu mon conseil, dit le maître.
Mais qu'en est-il du son du battement d'une seule main? »
Mamiya ouvrit un œil et murmura: « Je n'ai pas encore résolu la question. »
« Les morts ne parlent pas! cria le maître. Lève-toi et sors d'ici! »

Reçois mon amour.

John Burroughs raconte qu'un jour,
son fils tua un canard qui, selon un vieux chasseur, était un postiche.
Il avait l'air si réel qu'on l'expédia malgré tout à la cuisine.
Mais lorsqu'il fut servi à table, il fallut admettre qu'il n'avait rien du vrai volatile.

N'oublie jamais de faire une distinction nette entre toi
et tes personnalités postiches, tes masques.
Sinon, grande sera ta déconvenue!

Reçois mon amour.

En ce monde, tout est à l'envers.
Celui qui médite doit tout remettre à l'endroit!

Il ne faut pas s'interroger sur la vie, mais apprendre à connaître la mort.
Alors, tous les mystères de la vie se dévoilent.
Il ne faut pas aspirer à la sécurité, alors toute insécurité prend fin.

Bunan a écrit ce poème:
Vivant, sois mort, totalement mort
et agis ensuite comme il te plaira, parce qu'alors tout sera bien.

Reçois mon amour.

Souviens-toi du divin à tout moment,
car le temps passe très vite, la tâche est immense et l'esprit vacillant.
Le mental est déséquilibre.
Ne perds pas cela de vue, sois-en conscient autant que possible,
car dès que tu vois le balancement, il s'arrête.
Ces interruptions te permettront d'entrevoir ton être réel,
te donneront un avant-goût du non-mental.
Les oscillations de l'esprit doivent être totalement éliminées
avant d'accéder à la porte du Bien-Aimé.
Le non-mental est la porte. Elle est là, toute proche.

Mais l'homme dort. Le mental est sommeil.
Sois donc vigilant, attentif à tout ce qui te passe par l'esprit.
Sois même conscient des moments d'inconscience.

Une attention soutenue te sortira du sommeil spirituel et te transformera.
Cette potentialité existe en toi et en tout être humain.
Pour toi, les temps sont mûrs.

Cependant, la graine peut demeurer à l'état de graine, la chance peut être perdue.
Tu es libre d'être ce que tu es en vérité ou bien d'être ce qui n'est pas ta nature profonde.
L'homme a le choix d'être ou de ne pas être.
C'est sa gloire et son fardeau.

Liberté et responsabilité sont synonymes.
Sois donc prudent. Si tu réalises ce que tu es virtuellement,
si tu parviens à la plénitude de ton être, tu connaîtras la béatitude, l'extase.
Sinon, l'angoisse et l'amertume seront ton lot.
En définitive, il dépend de toi de vivre en enfer ou au paradis.
La responsabilité incombe à toi seul. Fais attention.

Ma bénédiction t'accompagne à tout moment.

Reçois mon amour.

Sais-tu vraiment ce qu'est la colère ?
Es-tu vraiment consciente de sa présence lorsqu'elle t'agite ?
Je pose ces questions parce que l'être humain n'est jamais présent dans l'instant présent.
Il vit dans le passé et ne se rend compte des événements
que lorsqu'ils sont entrés dans sa mémoire.

L'homme se rend compte de sa colère ou de sa tristesse lorsqu'elles sont déjà loin.
Autrement dit, ce n'est une prise de conscience qu'en apparence ; c'est une fausse lucidité.
En réalité, il n'est jamais conscient ; il se souvient.
Or, les souvenirs ne vous mènent nulle part, ils vous font tourner en rond.

Prenons une personne qui se débat contre la colère sans comprendre ce qu'elle est.
Combattre la colère est de la colère et qui plus est, une colère devenue subtile,
d'autant plus puissante et meurtrière qu'elle a perdu ses traits familiers.

Par conséquent, ne songe plus à la colère, à la tristesse ou au bonheur.
Et surtout ne confonds pas tes souvenirs avec une prise de conscience.
Sois attentive lorsque la chose est là. Sois-en totalement consciente,
vis-la pleinement, n'essaie pas de t'en protéger et tu sauras ce qu'elle est.
Comprendre est transcendance.
Alors, un silence se répandra en toi, une paix qui dépasse tout entendement.

Reçois mon amour.

L'homme s'attribue tout alors que tout se déroule sans lui.
Il n'est rien et se prend pour le maître de l'univers.

Une nuit, Mulla Nasrudin se promenait paisiblement. En passant près d'un puits,
il eut l'idée d'y jeter un coup d'œil et vit le reflet de la lune dans l'eau tout au fond.
Il se dit : « Je dois la sortir de là pour qu'elle puisse achever son cycle.
Si elle ne décroît pas, le ramadan n'en finira pas
et nul ne saura à quel moment le jeûne peut être rompu. »
Il alla chercher une corde qu'il jeta dans le puits en criant :
« Attrappe-la ! Tiens bon, voici du secours ! » La corde s'accrocha à une pierre de la paroi.
Le Mulla tirait de toutes ses forces lorsque la corde céda brusquement.
Nasrudin fut projeté sur le sol. Tandis qu'il essayait de reprendre haleine,
il aperçut la lune poursuivant sa course sereine dans le ciel.
« Content d'avoir pu t'aider, dit Nasrudin. Une chance que je sois arrivé à temps, non ? »

Reçois mon amour.

Le soleil est au zénith. Ses rayons entrent par la fenêtre ouverte.
Les particules de poussière dansent dans la lumière oblique.
Mais l'espace vide de la chambre ne change pas.

Ferme les yeux et garde le silence. Pose-toi la question :
« Qui suis-je ? La poussière qui vole ou l'espace immobile de la pièce ? »

N'élabore aucune réponse intellectuelle, cela ne résoud jamais rien.
Contente-toi d'attendre. Et vois.

Hsu Yun dit : l'esprit n'est que de la poussière extérieure.

Qui es-tu ? Le mental, la poussière venue d'ailleurs ? Ou bien... ?

Reçois mon amour.

Sois vide et tu sauras. Sois vide et tu seras un miroir.
Oh! seul le rien est capable de savoir tout!

Il était une fois une nonne appelée Chiyono qui étudiait depuis des années
et méditait inlassablement pour élucider le mystère ultime de l'existence.
Mais elle demeurait dans l'obscurité.
Ses efforts savants l'occupaient tellement qu'elle n'était pas réceptive au divin.
Elle était à ce point pleine d'ego qu'elle ne pouvait pas l'accueillir.
Plus elle soupirait après l'illumination, plus elle s'en éloignait.

Un soir, alors qu'elle rentrait chez elle chargée d'un vieux seau, l'explosion eut lieu.
Elle contemplait le reflet de la pleine lune dans l'eau
lorsque le bambou qui maintenait les planchettes du seau se brisa.
Le récipient tomba en pièces, l'eau se répandit dans l'herbe.
Le reflet de la lune disparut et Chiyono fit de même.
Elle n'était plus. L'illumination avait fait irruption dans le vide.

Chiyono écrivit ces versets:
Par tous les moyens,
j'ai essayé de garder le seau
et espérais que le frêle bambou ne se briserait jamais.
Soudain, le fond céda:
plus d'eau, plus de lune dans l'eau
et le vide dans ma main!

Reçois mon amour.

L'esprit est une machine à poser des questions.
Il ne sert qu'à cela. Il ne fournit jamais aucune réponse.
Cela dépasse sa compétence, il n'est pas fait pour cela.
Mais, bien que répondre ne soit pas de sa juridiction,
il prétend le faire, il s'y efforce obstinément.
De là viennent les élucubrations que vous appelez philosophie.

La méditation ne pose aucune question, mais elle répond.
Elle est la réponse parce qu'elle est la vie.
L'existence est méditative.

Interroge et tu n'obtiendras aucune réponse.
N'interroge pas et tu seras toi-même la réponse.

Pourquoi est-ce ainsi?
Parce que la conscience interrogative, le mental, est perturbée.
La conscience non-interrogative, non-mentale, est silencieuse, paisible,
elle repose en elle-même.

La philosophie est le produit de vos questions.
La religion est le fruit de la conscience silencieuse.
La philosophie a la logique pour méthode.
La méthode de la religion est la méditation.

Reçois mon amour.

Je connais ton état intérieur mieux que tu ne le perçois toi-même,
parce que ce qui est en toi n'est plus hors de moi.
Ce qui se passe à ton insu et même à l'encontre de tes projets est bon.
Accueille cela et sois reconnaissante, car rien de divin ne peut provenir de ta volonté.
Celle-ci est même le seul obstacle.
Dis de tout cœur: Que Ta volonté soit faite! Sens cela, vis-le.
Reviens vite chez-toi. Je t'attends. Et beaucoup de choses vont t'arriver.
Je n'ignore pas ton scepticisme,
ce n'est pas négatif du tout, mais plutôt un bon point de départ.
La méfiance accompagne toujours le mental qui est doute et, partant, conflit.
Le mental ne peut pas fonctionner autrement.
Osciller, fluctuer est sa nature.
Ne combats pas ton esprit, ne t'identifies pas non plus à lui.
Condamner ou approuver te semblent les seules alternatives possibles.
Pourtant, dans l'une comme dans l'autre, tu fais fausse route.
Elles sont l'avers et le revers d'une médaille.
Toi, tu dois évoluer entre les deux pôles.

Viens, reste près de moi et tu comprendras.

Reçois mon amour.

« Comment l'homme peut-il apprendre à se connaître? » demandait Goethe.
Et il donna comme réponse: « Jamais en réfléchissant, mais en agissant. »

John Burroughs le contesta. « N'est-ce pas là une semi-vérité? dit-il.
Car l'homme ne peut connaître son pouvoir d'action qu'en agissant
et la puissance de sa pensée qu'en pensant. »

Moi, je dis que l'homme est toujours beaucoup plus que ses actes et que ses pensées.
Celui qui ne connaît pas ce plus ne se connaît pas du tout.
Il n'est révélé ni par les actes ni par les pensées,
qui sont tous deux des phénomènes périphériques.
Le plus est le centre, en toute éternité.
Tu peux le découvrir en observant tant l'action que la réflexion,
en étant le témoin des deux.
Non par elles, mais en les contemplant.
Observer est méditer.

Reçois mon amour.

Certaines choses ne peuvent être prouvées parce qu'elles sont évidentes.
Il est ridicule de réclamer une preuve de ce qui te saute aux yeux.
Tout effort dans ce sens montre une seule chose:
tu ne perçois pas, tu n'as pas de contact avec le réel.
Toutes les démonstrations relatives à l'existence de Dieu sont des inepties de ce genre.

Un jour, au café du village,
Mulla Nasrudin entendit un érudit qui était de passage démontrer l'existence de Dieu.
Interrogé par un paysan, le voyageur sortit un livre de sa poche et le jeta sur la table:
« Voici ma preuve! Et je l'ai écrit moi-même! »
En ce temps-là, l'homme qui savait lire et écrire était une exception.
Quant à écrire un livre!
Les villageois entourèrent le pandit avec respect. Le Mulla aussi était très impressionné.

Quelques jours plus tard, Nasrudin retourna au café
et demanda à la cantonade si quelqu'un souhaitait acheter une maison.
« Quelle maison? firent les gens. Nous ne te savions pas propriétaire! »
« Les actes sont plus éloquents que les paroles! » déclara le Mulla.
Il tira une brique de sa poche et la jeta sur la table: « Voilà ma preuve!
Voyez la qualité de cette brique. Et sachez que je l'ai confectionnée moi-même! »

Reçois mon amour.

Etre délivré du devenir signifie avoir la liberté d'être.
Vouloir être différent signifie désirer. « Etre » est synonyme de vivre ce qui est.
Vouloir changer équivaut à rêver du futur. « Etre » veut dire exister dans le présent.
Toute aspiration à un idéal est une fantaisie mentale.
« Etre » est un événement existentiel.
C'est dire que toute idée de devenir doit s'effacer pour que l'être se révèle.

Devenir ressemble à la fumée qui étouffe une flamme
ou encore à la couverture extérieure d'une graine.
S'il te plaît, laisse la fumée s'échapper,
afin que la flamme jaillise dans toute sa gloire, dans toute sa splendeur.
Et que la graine se sépare de son enveloppe pour être ce qu'elle est au fond d'elle-même.

Reçois mon amour.

Fu Ta Shih déclare: « Chaque nuit, l'homme enlace un bouddha en dormant.
Chaque matin, il se lève avec lui.
Qu'ils soient debout ou assis, ils s'observent et se suivent l'un l'autre.
Qu'ils parlent ou gardent le silence, ils partagent le même lieu.
Ils ne se quittent pas une seconde, ils sont comme le corps et son ombre.
Si tu veux savoir où demeure ce bouddha,
sache qu'il est le son de ta voix, c'est là qu'il réside ».

Comprends-tu cela?
Si tu ne saisis pas cela maintenant, quand donc comprendras-tu?
Ce n'est pas la première fois que tu poses cette question.
Tu l'as formulée d'innombrables fois dans de nombreuses vies antérieures.
Et tu n'y as toujours pas répondu!

N'en as-tu pas encore assez?

Reçois mon amour.

Lorsque tu cherches, l'ego te suit pas à pas.
Lorsque tu désires, chacun de tes actes est dicté par le « moi ».
Celui qui voit cela, qui comprend cela, passe au-delà.
Comprendre est transcender.

Un jour, Mulla Nasrudin se rendit chez son voisin:
« Je collecte des fonds pour un pauvre homme écrasé de dettes. »
« Quel brave type tu fais! dit le voisin en sortant une pièce de monnaie de sa poche.
Qui donc est ce pauvre homme? » « Moi », fit le Mulla en se sauvant.
Quelques semaines plus tard, il frappa de nouveau à la même porte.
« Je suppose que tu viens demander la charité pour un pauvre homme »,
remarqua le voisin avec une pointe de sarcasme.
« Oui », admit le Mulla.
« Pour un pauvre homme incapable de payer ses dettes? » « Oui », fut la réponse.
« Et je suppose que c'est encore toi le malheureux qu'il s'agit d'aider? »
« Non, non, protesta le Mulla, pas cette fois-ci. »
« Je suis heureux d'entendre cela, fit le voisin. Voici ma contribution. »
Nasrudin empocha l'argent.
« Dis-moi, s'enquit le voisin, d'où te viennent ces sentiments altruïstes? »
« Eh bien, expliqua Nasrudin, pour tout dire, le créancier du pauvre homme... c'est moi. »

Reçois mon amour.

Prends conscience de ton mental avant qu'il ne soit perturbé par une pensée quelconque.
Ou encore: prends conscience de l'intervalle qui sépare deux pensées.
Et tu rencontreras celui que tu es!
Tu rencontreras le divin.

Je t'envoie mon amour.

L'esprit se trouve dans un état de somnambulisme logique.
Il survit en se nourrissant de mots, de paroles, de raisonnements.

Tu ne peux pas t'éveiller progressivement, logiquement, rationnellement.
Il faut sauter de façon totalement illogique et irrationnelle.
Le bond est inévitablement de cet ordre.
Tu ne peux pas le calculer, le convertir en concepts, prévoir ce qu'il sera.
C'est un abandon à l'inconnu, l'inexploré, l'imprévisible.
Un plongeon non seulement dans ce que tu ne connais pas,
mais aussi dans ce que le mental ne pourra jamais connaître, l'inconnaissable.

Reçois mon amour.

La vérité est aristocratique, elle n'est le résultat d'aucun scrutin,
elle ne dépend d'aucun suffrage et n'a besoin d'aucun défenseur.
La vérité se passe de preuves parce qu'elle est évidente.

Un jour, un homme fut déclaré mort au terme d'une longue maladie.
Les préparatifs des funérailles allaient bon train lorsqu'il sortit du coma.
Ce qu'il vit l'effraya tellement qu'il s'évanouit.
On le mit en bière et le cortège funèbre prit la direction du cimetière.
En cours de route, le défunt reprit connaissance et appela au secours.
« Est-ce possible qu'il soit vivant? » se demandèrent ses parents et amis.
« Oui, hurla le malheureux, oui, je suis vivant!
Aide-moi, toi, mon ami juriste, je sais que tu es là! »
Un juriste se trouvait, en effet, sur les lieux.
Il décida de passer au vote pour résoudre ce problème épineux: « Voyons,
combien d'entre nous estiment que le défunt est bel et bien décédé? » demanda-t-il.
Tous répondirent: « Les médecins ont fait leur constat en bonne et due forme. Il est mort. »
Et l'homme fut enterré.

Reçois mon amour.

Tout appartient à l'homme qui ne désire rien.
Ne possédant rien, il dispose de tout dans la vie.
En renonçant à tout, il devient le maître de tout.
Pourquoi ? Parce que le vide se remplit de divin.

Reçois mon amour.

Je sais ce qui t'arrive.
Le sans-forme descend en toi, le vide s'élargit. Accueille cela et réjouis-toi de leur venue.
Danse avec une joie débordante, c'est la seule chose à faire.
Plus tu danseras, plus tu agoniseras. Et lorsque tu seras morte, tu renaîtras.
Le moment est proche, très proche.
Tu as vécu l'explosion de l'entrée. A présent, sois prête pour l'ultime.

Regarde-toi une fois encore,
comme une rivière se regarderait avant de se précipiter dans l'océan,
car lorsqu'elle aura rejoint son Bien-Aimé,
il n'y aura plus personne pour regarder ou pour être vu !

Reçois mon amour.

Tout, dans l'existence, est un.
Tout participe d'un ensemble organique qu'il est impossible de fragmenter,
de démonter, de mettre en pièces.

L'amour est ainsi. La méditation aussi. Même la mort est comme cela.
Voilà pourquoi je dis: la mort n'est pas une mort,
elle appartient intrinsèquement à la vie, à ce qui est « un ».

Peux-tu mourir un petit peu? Non. Tu meurs ou tu ne meurs pas.
Peux-tu mourir progressivement? Non.
Je t'en prie, souviens-toi de cela lorsque tu médites ou pries.

Un jour, un magnifique chien de race fut écrasé par une voiture.
Un policier fut dépêché chez la propriétaire pour lui annoncer la triste nouvelle:
« Sois délicat, lui avait-on recommandé,
procède par petites touches, cette dame tenait beaucoup à son chien. »
Lorsque le policier se trouva devant la personne en question, il lui dit:
« Je suis désolé, Madame, mais votre chien a été un peu écrasé par une voiture. »

Reçois mon amour.

Bouddha a dit: lorsque le mental n'intervient pas, tout est sans blâme.
Que peut-on ajouter?
Mais cette seule pensée suffit déjà pour que l'homme se mette à blâmer tout!

Reçois mon amour.

Oui, l'homme tire des leçons des expériences qu'il fait!

Pierre et Paul avaient l'habitude de se retrouver au bistrot pour s'enivrer ensemble.
Une nuit, Paul mourut. Lorsque Pierre arriva au bistrot, le lendemain,
on lui annonça la nouvelle: en soufflant sa bougie, l'haleine saturée de whisky,
Paul avait provoqué un incendie qui lui avait coûté la vie.
Alarmé, peiné, Pierre leva la main et jura solennellement
qu'il ne soufflerait plus une seule bougie de toute son existence.

Oui, cela saute aux yeux, l'homme tire de précieuses leçons des expériences qu'il fait!

Reçois mon amour.

Ne te ferme pas à l'univers.
Ouvre portes et fenêtres en toi et laisse tout entrer et sortir librement.
Alors, tu seras capable d'accueillir la vérité.

Reçois mon amour.

L'homme n'est pas un animal doué de raison. Il ne raisonne pas, il rationalise.
Ce qui est beaucoup plus dangereux que le comportement irrationnel.

Un jour, un ivrogne s'accouda au bar,
commanda une eau et un whisky et sortit un ver de sa poche.
Il le laissa tomber dans le verre d'eau et le regarda nager en rond.
Ensuite, il le repêcha et le plaça dans le verre de whisky.
Le ver se tortilla un moment et passa de vie à trépas.
« Tu vois ! dit l'homme au barman.
Voilà bien la preuve que si tu t'en tiens au whisky, tu n'auras jamais de vers. »

Reçois mon amour.

Le vide n'est pas vraiment vide: il est le tout.
Il n'est pas négatif: il est tout ce qui est positif en soi.
Tout est généré par lui et tout retourne à lui.
Il est la source et le fondement de tout ce qui existe.
Lorsque je dis vide, je ne veux pas du tout dire « vide »!
Pour moi, le vide n'est pas l'absence de toute chose, mais la présence du vide lui-même.
Aujourd'hui, tu peux comprendre,
parce que tu te trouves toi-même dans ce vide et que ce vide est en toi.

Un jour, un disciple dit à Joshu: « Maître, tu nous enjoins à vider notre esprit,
mais que dois-je faire? Ma tête ne contient rien. »
Le vieux maître se mit à rire: « Jette cela à la porte! »
« Mais, insista le disciple, comment puis-je évacuer le rien de ma tête? »
« Si tu ne peux pas le jeter, répondit Joshu, porte-le dehors, chasse-le, vide-le!
Mais ne reste pas planté devant moi avec ce rien dans ta tête! »

Reçois mon amour.

Est-ce que tu m'entends ? Est-ce que tu me vois ?
Me voici sur le seuil, je frappe à ta porte.
Je le fais à cause d'une promesse faite dans une autre vie, en d'autres temps.

Reçois mon amour.

La logique n'est pas tout, pas plus que la cohérence !
Même le dément dispose de méthodes personnelles,
de rationalisations, d'une dialectique propre.

Un jour, un fou semait des miettes autour de sa maison.
« Que fais-tu ? » lui demanda un voisin.
« J'éloigne les éléphants », dit-il.
« Mais il n'y pas d'éléphants ici ! » s'exclama le voisin.
« Exact, répondit le fou. Vois à quel point ma méthode est efficace ! »

Reçois mon amour.

Nous cherchons refuge en rase campagne, nous rêvons d'un foyer
alors que l'errance est la nature profonde de notre conscience.
Oh! pourquoi s'obstiner à réaliser l'irréalisable!
Cela ne nous vaut que peine et douleur. Et nous en sommes seuls responsables.

Nous combattons le vide et sommes vaincus.
Non que le vide soit plus fort que nous.
Simplement, il n'existe pas.

Lève-toi et lutte contre l'espace vide de cette chambre.
Tu connaîtras et goûteras la stupidité de l'esprit humain.
Ensuite, assieds-toi et moque-toi de toi-même.
Lorsque tu auras fini de rire, reste silencieux et cherche en toi.
Un grand mystère te sera révélé: le vide n'est pas seulement extérieur, il règne aussi en toi!

Reçois mon amour.

Ne redoute pas les pensées et les désirs qui prennent forme en toi.
Crains plutôt de tarder à en prendre conscience.

Reçois mon amour.

Débarrasse-toi du centre. Laisse-le se dénouer et mourir.
Qu'il ne reste plus qu'une circonférence.
C'est le seul renoncement que je connaisse.

Aucun homme n'est libre s'il ne l'est pas au cœur de lui-même.
S'il lâche prise, il est réellement dégagé de tout.
Alors, la vie cesse d'être angoisse, l'existence ne connaît plus d'agonie,
car aucun enfer ne peut subsister s'il n'y a plus de « moi » central, d'ego.

Reçois mon amour.

Oui, il existe une voie,
mais la plupart des gens ne se soucient pas du tout de la trouver.
Et elle n'est pas très éloignée, elle se trouve en quelque sorte à deux pas.

Consciemment et bien plus souvent inconsciemment,
chaque homme, chaque femme soupire après cette voie.
En vérité, la vie n'est que cela: une immense soif,
car sans elle, il ne peut y avoir de contentement, d'épanouissement, de plénitude.

Pourtant, rares sont ceux qui cherchent vraiment.
Parmi eux, très peu cherchent correctement.
Ceux qui trouvent sont encore moins nombreux et ils ne franchissent pas tous le seuil.
Et ceux qui poussent la porte ne vont pas tous jusqu'au bout.
Mais celui qui entame le voyage intérieur en y consacrant tout son être
découvre que la voie est le but en soi!

Reçois mon amour.

Viens chaque fois que c'est possible. Tu seras toujours la bienvenue.
Reste un peu plus longtemps près de moi et laisse-moi t'aider.
Ce ne sera pas facile pour toi, car tu devras te laisser aller complètement.
Mais ce n'est pas impossible, surtout pour toi.
J'ai perçu une grande potentialité qui attend l'occasion de se manifester.

Pour toi, beaucoup de choses impossibles sont réalisables.
La graine est là, elle aspire à l'explosion.
Cette aspiration est à l'origine de ta quête,
ce désir ardent provoque la tension que tu connais actuellement,
cette nostalgie se transformera en liberté demain.
L'essence est là, l'existence suivra si tu le souhaites.
Je t'en prie, suis l'appel jusqu'au bout.

Continue de méditer.
Ne soupire pas après des résultats, ils viendront tous seuls lorsque les temps seront mûrs.
Les temps sont mûrs. Toi tu ne l'es pas encore.

Que la méditation te mûrisse.

Reçois mon amour.

Le mental, l'esprit, la méditation sont des termes
qui désignent une seule et même substance, une seule et même énergie.
Le mental ou l'esprit est l'énergie qui se manifeste dans le dualisme,
dans l'hostilité et le conflit, dans le malaise et la maladie.
La méditation est l'énergie non divisée, une, saine.

Penser sans dualité est impossible.
Pour méditer, il faut par conséquent aller au-delà de toute réflexion.
Lorsque plus la moindre pensée n'agite l'intellect, l'énergie se rassemble, se réintègre.
Le changement est qualitatif.
L'énergie non dispersée en pensées
te fait accéder à la dimension exempte de toute dimension.

Abstiens-toi par conséquent de rêver d'illumination ou de bouddhéité,
car tout désir déclenche le mécanisme mental,
met un train de pensées en branle et te jette dans le dualisme.

Reçois mon amour.

La méditation est la clé magique.
Elle ouvre les portes de l'infini et ôte le sceau des mystères de l'inconnaissable.
Mais posséder la clé ne sert à rien si tu ne l'utilises pas.

Idries Shah raconte l'histoire derviche suivante.
Il était une fois un homme sage et riche.
Il dit à son fils : « Voici un anneau précieux.
Conserve-le soigneusement et transmets-le à ta descendance.
Il témoigne de ton droit à me succéder. Il est non seulement beau et précieux,
mais il permet aussi d'ouvrir une certaine porte qui garde un trésor. »

Quelques années plus tard, il eut un deuxième fils puis un troisième. Et, le moment venu,
il leur donna également un anneau accompagné des mêmes recommandations.

Le vieux sage mourut.
Les frères réclamèrent tous l'héritage en vertu de l'anneau qu'ils détenaient
et personne ne fut capable de les départager.
Des partisans se regroupèrent autour de chaque jeune homme,
affirmant que son anneau était le plus beau, le plus précieux.
Ils étaient tous tellement occupés à débattre de la succession
que personne ne trouva le temps de chercher le trésor.

Quelques rares personnes se souvenaient
et savaient que les anneaux avaient quelque chose de magique.
C'étaient des clés, mais elles n'ouvraient pas directement la porte.
Il suffisait de les considérer sans arrogance ni attachement.

Celui qui adoptait une telle attitude pouvait dire où se cachait le trésor
et déverrouiller la porte en traçant simplement le contour de l'anneau.
Le trésor avait comme autre particularité qu'il était inépuisable.

Mais la joute se prolongeait entre les trois prétendants et chaque groupe
finit par donner sa propre version des légendes qui entouraient les fameux anneaux.
Le premier estima que posséder la clé équivalait à posséder le trésor et s'estima satisfait.
Le deuxième pensa que le trésor était symbolique
et se consola facilement de ne pouvoir mettre la main dessus.
Le troisième déclara que la porte ne pourrait être ouverte que dans un avenir lointain
et qu'il ne fallait donc rien entreprendre dans l'immédiat.

Il est fort possible que tu appartiennes à l'un ou l'autre de ces trois groupes,
parce que celui qui se met à chercher tombe facilement dans un de ces grands pièges.
Ce sont, fondamentalement, les trois manœuvres de diversion classiques du mental,
inventées pour t'empêcher de méditer.
Sois sur tes gardes.

Reçois mon amour.

Tout ce qui devait arriver est advenu.
J'ai été surpris non de ta fuite loin de moi, mais de voir à quel point tu étais prévisible!
Ce n'est pas d'ici que tu t'échappes,
tu fais simplement de vains efforts pour te fuir toi-même.
Or, ce n'est pas possible. Comment pourrais-tu tourner le dos à toi-même?
Lorsque tu médites, le moment vient immanquablement
où le mental investit tout dans un ultime combat pour survivre.
Car, en définitive, la méditation est mortelle pour lui.
Il n'espère qu'une chose: avoir une dernière chance.
C'est ce que tu lui as donné!

Méditer signifie faire la rencontre de soi-même sans masques
et sans détours, dans une nudité totale.
Cela t'effraie et t'incite à mettre tout en jeu pour te prémunir.
Ces efforts sont futiles, ce qui a été découvert restera connu à jamais.
Tu ne pourras plus redevenir l'ignorante que tu étais.
Il n'y a pas de chemin de retour et il n'y a pas non plus de pont.

Cette fugue te rendra plus mûre. Tu reviendras plus solide grâce à elle.

Pour le moment, détends-toi sous le soleil, près de la mer.
Je serai là. Tu percevras ma présence chaque fois que tu seras détendue.
Et reviens lorsque le désir s'en manifestera. Cela ne tardera pas.
Je t'attends, comme toujours.
Viens et poursuis le voyage ardu vers ton être réel.

Reçois mon amour.

Les sociétés matérialistes produisent des hommes creux, des êtres intérieurement inertes.
A cause de ce vide inhabité, ils meurent avant d'être vraiment nés.

Souviens-toi que l'homme ne vit pas que d'objets extérieurs.
Aujourd'hui, le saint des saint c'est le négoce.

L'extérieur est dépourvu de sens lorsqu'il n'y a pas de richesse intérieure
et l'opulence extérieure ne fait que rendre l'indigence intérieure plus criante.
L'homme est creux parce que rien ne grandit en lui.
Et l'être intérieur ne croît que lorsque tu vis en lui.

Le voyage intérieur est la voie de la croissance, de la grâce, du divin.

Reçois mon amour.

La vie coule sans interruption, elle n'attend pas.
Le mental pense et a besoin de temps pour cela.
Mais pour exister, ce n'est nullement nécessaire. Pour penser, oui.

En réalité, l'existence est dépourvue de temps.
C'est l'esprit et ses réflexions qui en créent l'illusion.
L'existence n'existe pas dans le temps, mais dans l'éternité.
Dans l'éternel présent.

Le passé n'existe pas, le futur non plus. Seul l'instant présent existe.
Et même pas cela, car sans passé et sans avenir,
il est vain d'appeler quelque chose l'instant présent.
Ne vis pas dans ta tête, sinon tu seras toujours à la traîne.
La vie ne t'attend pas, elle n'a aucune considération pour ton intellect.
C'est pour cela que l'esprit a toujours l'impression qu'il lui manque quelque chose.
Il rate la vie, en permanence!

Un jour, un maître dit à ses disciples:
« Un seul mot et vous aurez trente coups de bâton.
Mais si vous ne dites rien, ce sera pareil. Trente coups de bâton.
A présent, parlez, parlez! »
Un disciple qui s'était avancé pour s'incliner devant le maître
reçut immédiatement un coup. Il protesta: « Je n'ai pas dit un seul mot
et vous ne m'avez pas non plus laissé le temps de me taire. Pourquoi me frapper? »
Le maître répondit en riant: « Si je t'attends, toi avec ta parole ou avec ton silence,
il sera trop tard et la vie ne peut attendre! »

Reçois mon amour.

Un moine demanda à Daishu Ekai: « Qu'est-ce que le nirvana? »
Le maître répondit: « Ne pas se compromettre
dans le cercle vicieux de la naissance et de la mort,
du plaisir et de la douleur, cela est le grand nirvana. »

« Et qu'est-ce que ce cercle vicieux de la naissance et de la mort,
du plaisir et de la douleur? » questionna le moine.

« Désirer le nirvana! » dit le maître.

Sois silencieux et sens ce que cela signifie, désirer le nirvana.
Attention, je ne te demande pas de réfléchir à ce sujet, tu passerais à côté.
Sens-le, sens-le, sens-le.

Reçois mon amour.

Ne t'accroche à rien, n'adhère à aucune idée, l'attachement est servitude.
Même l'idée de libération, de moksha, de nirvana asservit celui qui y tient.
Alors, la méditation est impossible,
car l'attachement est un effet de ton mental qui est une prison.
Le non-attachement est méditation, liberté.

Dans « Le Livre d'Amu Daria » figure l'histoire suivante.
Voici comment un singe qui raffolait des cerises se fit attraper un jour
par un chasseur qui connaissait bien le mode de pensée des primates.
L'homme avait introduit une cerise magnifique dans une bouteille-piège
qu'il plaça près de l'arbre où logeait le singe. Celui-ci descendit,
glissa sa main dans la bouteille, se saisit du fruit et ne put évidemment plus se dégager,
son poing étant trop gros pour passer par le goulot.
Il se crut perdu, persuadé que sa main était coincée dans la bouteille,
mais se consola en pensant qu'il possédait au moins une belle cerise.
Le chasseur empoigna le singe et lui donna un coup sur le coude.
La décharge provoquée dans le bras de l'animal lui fit ouvrir la main.
Il fut libéré de la bouteille, mais avait perdu la cerise et était désormais captif.
L'homme par contre, disposait toujours de la bouteille et de la cerise
et avait, par surcroît, un singe à vendre.

L'esprit humain fonctionne comme celui du singe.
Lorsque la Mort se présente, elle nous trouve tous coincés dans nos propres bouteilles.
Veille à lâcher prise avant que la Camarde n'arrive!

Reçois mon amour.

Utilise le rêve consciemment comme une méditation
et sache que le rêve conscient ouvre de nouvelles portes à la perception.
Etends-toi, détends-toi et rêve, mais ne t'endors pas.
A l'arrière-plan, ta conscience doit rester vigilante. Attends et observe.
Rêve tout ce qui te vient à l'esprit. Ne prépare rien d'avance.
Rêve n'importe quoi, le monde entier t'appartient dans tes fantasmes.
Imagine la vie comme cela te chante. Sois contente de tes rêves,
rien ne peut t'appartenir aussi sûrement qu'eux.
Parce que tu n'es toi-même qu'un rêve!
Et aussi parce que tes désirs ne pourront jamais se réaliser autrement.

Mais veille à ne pas t'identifier. Sois un témoin. Demeure consciente.
Alors, soudain, l'état onirique s'évaporera. Toi seule existeras, dans l'illumination.

Reçois mon amour.

L'homme n'est pas conscient de ce qu'il est.
Il ne comprend pas ce qui lui arrive et ignore dans quel état il se trouve.

Un jour, un homme venait d'abattre un arbre lorsqu'un soufi passa par là.
« Regarde ces branches vivaces, chargées d'un feuillage luxuriant, dit le soufi.
Elles sont heureuses parce qu'elles ignorent ce qui vient de se passer. »
Le bûcheron répondit: « En effet, elles ne le savent pas encore,
mais elles finiront bien par s'en rendre compte. »
Le soufi éclata de rire: « Et entre-temps, impossible de le leur faire comprendre! »

Cette coupure est l'état dans lequel se trouve l'être humain.
Cette ignorance est aussi la sienne.
Et entre-temps, peut-on lui faire voir clair? Non, n'est-ce pas!

Qu'importe les autres. Il est amplement suffisant que tu t'instruises toi-même.

Reçois mon amour.

Souviens-toi à chaque instant de celui qui est dans ton corps.
Dans tout ce que tu fais, en marchant, en restant assis,
en mangeant ou en faisant quoi que ce soit d'autre,
sois conscient de celui qui ne marche pas, qui n'est pas assis, qui ne mange pas...

Tous les actes se déroulent toujours à la périphérie de ton être.
Au-delà de chaque action existe l'être.
En agissant, souviens-toi donc du non-agissant.
Rappelle-toi l'immobile lorsque tu bouges.

Un jour, l'épouse de Mulla Nasrudin entendit un bruit sourd
et inquiétant venant de la chambre à coucher.
Elle se précipita et demanda au Mulla ce qui s'était passé.
« Rien de grave, fut la réponse. Mon manteau est tombé par terre. »
« Comment! s'exclama sa femme. Un manteau qui fait tant de bruit? »
« Certainement, précisa Nasrudin. J'étais dedans lorsque c'est arrivé. »

Reçois mon amour.

Celui qui veut explorer la vérité doit être vide de toute idée préconçue.
En d'autres termes, il doit être libéré de son « moi ».
Sinon, il tournera en rond, indéfiniment.
Car le connu ne peut jamais donner accès à l'inconnaissable.
Le connu est le mental. C'est dire que l'esprit est la barrière.
Regarde cela très attentivement.
Prends conscience du cercle vicieux de tes pensées. La transcendance surviendra.
Tout ce que tu sais doit être balayé pour céder la place à ce que tu ignores.
Le connu doit s'effacer devant l'inconnaissable.
La destruction du connu est méditation.

Reçois mon amour.

La métaphysique est issue d'une curiosité puérile.
Quelque sublime qu'elle puisse paraître, elle est et reste donc infantile.
Et toutes les réponses ultimes sont d'une certaine façon ridicules,
puisque l'ultime n'est pas connu et restera à jamais inconnaissable.
Un esprit mûr est celui qui comprend l'impossibilité de connaître le divin.
Cette compréhension inaugure une dimension toute nouvelle, la dimension de l'être.
Il n'est pas possible de savoir, mais il est possible d'être.
En d'autres termes: dans le royaume de l'ultime, seul être est connaître.

Cette dimension existentielle peut aussi être appelée religieuse.
Seuls ceux qui sont dépourvus de sens religieux
posent des questions absurdes sur le divin
et collectionnent des réponses plus absurdes encore.

Un jour, dans une petite école rurale,
l'institutrice occupée à expliquer un problème d'arithmétique
constata que le cancre de la classe fixait le tableau noir
avec une attention absolument inhabituelle.
Elle se dit avec satisfaction qu'il commençait enfin à comprendre.
A la fin de la leçon, elle demanda au gamin:
« Charlie, tu as certainement quelques questions à poser
au sujet de cette leçon qui t'a apparemment passionné ? »
« Oui, Madame, répondit Charlie.
Où est-ce que ces chiffres s'en vont lorsque vous les effacez? »

Reçois mon amour.

Goethe aurait dit en mourant: « De la lumière, de la lumière, plus de lumière! »
Et Miguel de Unamuno aurait rectifié comme suit:
« Non. De la chaleur, de la chaleur, plus de chaleur!
Car nous mourons de froid et non d'obscurité! »

Moi, je vous dis que nous ne mourons ni de froid ni d'obscurité,
mais de notre attachement à la vie ou encore de notre peur de la mort,
ce qui est la même chose exprimé en d'autres termes.

Ne crois pas que la mort soit l'inverse de la vie, car ce n'est pas vrai.
Vis la mort d'instant en instant.
C'est en la différant jusqu'à ton dernier souffle que tu suscites l'angoisse en toi.
Meurs au passé à tout moment,
alors tu seras éternellement neuf et jeune, tu renaîtras en permanence.
Il y aura toujours de la lumière, même l'obscurité deviendra lumineuse.
Il y aura toujours de la chaleur, car seul le passé est mort et froid.
Le présent est toujours chaud.

Reçois mon amour.

La méditation demande que tu comprennes et non que tu fasses des efforts.
La compréhension est essentielle, non l'effort,
et n'oublies jamais qu'aucune contrainte ne la remplacera jamais.

Qu'est-ce que j'entends par compréhension? Tout simplement mener une vie naturelle.
Peux-tu t'efforcer d'être naturel? Bien sûr que non.
Tu peux être naturel, tu ne peux pas essayer de l'être. Comprends-tu?

Suzuki raconte qu'un jour, un moine posa la question suivante
à un vieux maître chinois: « Qu'est-ce que la voie? »
Le maître répondit: « La voie de la nature, la voie ordinaire, voilà la voie. »
« Comment puis-je être en accord avec elle? » demanda le moine.
« Si tu essaies d'être en accord avec la voie, fit le maître, tu t'en écartes. »

Cela veut-il dire qu'il ne faut pas essayer? Non, car ce serait encore une façon d'essayer.
Une façon indirecte, mais l'intention subsisterait. Cela ne servirait à rien.
Vois clairement ce dilemme et tu en seras débarrassé. N'est-ce pas?

Reçois mon amour.

Le mental est dualité, la méditation est unité.
Le zen l'appelle le sabre unique.

Kusunoki Masashige se rendit dans un monastère zen
peu avant d'affronter la redoutable armée d'Ashikaga Takanji.
Il demanda au maître: « Lorsqu'un homme se trouve à la croisée des chemins
de la vie et de la mort, comment devrait-il se comporter? »
Le maître répondit: « Tranche ton dualisme
et que le sabre unique se détache sereinement sur fond de ciel! »

Reçois mon amour.

L'homme n'est pas une fin en soi, il n'est qu'un moyen.
Il n'est pas vraiment un être, mais seulement une tension entre deux plans de vie.
L'homme n'est qu'un pont, c'est pour cela que sa condition ne peut pas le satisfaire.
Son cœur n'est qu'un immense mécontentement et l'angoisse est sa substance.

La religion est le désir de se surpasser.
C'est dire que l'homme ne peut pas être irréligieux, c'est impossible.
Il peut faire semblant, c'est tout.
La religion n'est pas quelque chose d'accidentel, une attitude dictée par les circonstances.
Elle est la nature même de l'être humain.
C'est un animal religieux.
Et l'homme qui n'aspire pas à se transcender n'est pas humain.
Il peut tomber en-deçà de l'état qui est le sien ou bien il peut le surpasser,
mais il ne peut pas rester ce qu'il est.
Le repos lui est interdit. De là cette agitation permanente.

Reçois mon amour.

Qu'est-ce que la méditation?
Hsu Yun dit: méditer, c'est déposer.

Mais déposer quoi? Ton ego, rien de moins.
As-tu déjà vu un cadavre? Tu peux l'insulter et même le battre, il ne réagira pas.
Cet homme qui a, comme tout le monde, rêvé de plaisirs,
de réputation, de fortune, ne désire plus rien.
Tout lui est égal, il ne fait plus de distinctions et dépose tout.
Si tu peux réaliser cela de ton vivant, tu te trouveras en méditation.

Reçois mon amour.

Plus tu vas loin en toi-même, moins tu trouveras le « moi ».
Et cela est le cœur de ton être réel.

L'inverse est également vrai.
Plus tu te dirigeras vers la périphérie, plus tu trouveras le « moi ».
Et cela est le noyau de ton manque d'être.

Il t'est loisible d'aller dans une direction ou dans l'autre.
La première voie est celle de la méditation, la deuxième celle du mental.

Reçois mon amour.

L'homme n'a jamais rien accompli de grand sans perdre la raison,
c'est-à-dire sans fracasser les barrières de la conscience banale,
sans déchaîner les pouvoirs secrets cachés dans les oubliettes de son âme
et sans conquérir le royaume qui les surplombe de très haut.

Je ne parle pas des réalisations
qui passent pour grandes aux yeux des hommes ordinaires.
Je parle de la méditation.
Méditer est devenir fou mais méthodiquement!

Reçois mon amour.

Un disciple de Rinzai croisa un jour trois voyageurs sur un pont.
L'un d'eux lui demanda: « Quelle est la profondeur de la rivière de la méditation? »
« Va voir toi-même », répondit le disciple.
Et il fit mine de précipiter l'homme du haut du pont.
Celui-ci prit malheureusement ses jambes à son cou et disparut.

Si tu as la chance de rencontrer un homme
capable de te faire basculer dans le vide, aie l'intelligence d'accepter.
Regarde, il est devant toi. Alors, laisse-toi faire!

Reçois mon amour.

Tu ne peux fuir ce que tu es, parce que tu es ce que tu es.
Comment échapper à toi-même? Peux-tu semer ton ombre?
Tous les efforts sont vains. Arrête-toi et regarde,
sois le témoin de ce qui se passe, sois consciente de ce qui arrive.
Brave ton ombre et... où est-elle passée? Elle n'a jamais vraiment existé.
C'est en fuyant que tu lui as donné forme,
c'est en la redoutant que tu lui as conféré un pouvoir.
N'es-tu pas encore lassée de ce petit jeu?

Reçois mon amour.

Sois positive, en tout, partout.
La méditation en sera grandement favorisée.
Les attitudes négatives sapent tous tes efforts.

Diogène arpentait les rues de la Nouvelle Delhi, à la recherche d'un honnête homme.
« Content ? » lui demanda un passant.
« Certainement, répondit Diogène. Très content. J'ai toujours ma lanterne. »

Reçois mon amour.

Oh, ne prends pas la vie tellement au sérieux!
La gravité est une maladie grave. Plus encore, c'est un suicide.
Sois gai sans aucune retenue, c'est la seule façon d'être vivant.
La vie est un jeu, une leela.
Savoir cela est religion et vivre ainsi est sannyas, renoncement à l'ego.

Si tu peux agir et vivre comme si tu agissais et vivais en rêve tout en restant le témoin,
tu entreras dans le courant cosmique, le tao.
Celui qui atteint le fleuve de l'existence est libre, libéré du « moi », guéri de l'ego.
Car c'est lui qui amène les grises mines, le « je » est la maladie.
Le tao ou la vie sans ego est béatitude, extase.
C'est pour cela que je t'ai donné un nom absurde!

Je te l'ai attribué sciemment, je l'ai choisi pour que tu ne t'y identifies jamais.
Ce nom est tellement insensé que tu devras t'en passer.
Il sera là, mais ne désignera personne.
Il est tellement fou qu'il ne peut que susciter l'hilarité,
tant chez les autres que chez toi-même.
Swami Krishna Christ! Quel nom!
Il convient parfaitement pour un théâtre onirique, ne trouves-tu pas?

Sois à l'aise avec un tel nom, ris-en, chante-le, danse-le
et sois SWAMI KRISHNA CHRIST, *en lettres capitales!*
Sans oublier une seconde que tu n'es personne.
Sois-en conscient à tout moment que tu n'es ni un swami ni un Krishna ni un Christ.
C'est ce que veut dire « swami »!

Et Krishna lui-même n'était pas un Krishna et le Christ lui-même n'était pas un Christ.
Ces êtres étaient sans nom, absolument sans « personnalité ».
Ils n'étaient « personne », c'est ce qui les a rendu divins.
L'identification à un nom détruit la divinité.
L'homme peut être soit un nom, soit une réalité. Il ne peut pas être les deux à la fois.
Sois réellement un nom et tu perdras ta réalité.
Sois réellement la réalité et tu sauras que ton nom n'est qu'un rêve, maya.
Quant à être un swami, quelle blague!
Du moment que tu te sens à l'aise dans le non-sens, l'absurde est transcendé.

Je t'en prie, ne t'efforce pas d'être un homme de bon sens,
c'est la manière la plus sûre d'être dépourvu de tout sens!
Parce que seule la stupidité nous pousse à vouloir être sérieux!
L'existence est absurde, elle n'a aucun sens, elle est irrationnelle,
et c'est pour cela qu'elle est belle.
C'est pour cela qu'exister est une telle bénédiction!

Je t'envoie mon amour.

Je sais que l'apprentissage est très dur, mais il en vaut la peine.
Alors, continue. Oui, c'est pénible, mais rien ne s'obtient pour rien
et c'est la seule façon d'acquérir le grand trésor.
Tu aspires à cela depuis des vies et des vies.
A présent que les temps sont mûrs et que la clé t'est offerte, ne perds pas courage.

L'accès au trésor est difficile
parce qu'il est caché dans les couches inconscientes de notre propre esprit.
Tu t'approcheras plus facilement du seuil si tu profites du va-et-vient de la conscience,
c'est-à-dire en t'éveillant et en t'endormant.
Le matin et le soir sont, sans doute pour cela,
les moments les plus propices à la méditation.
Tu as probablement remarqué que lorsque le mental sort d'une phase de sommeil,
il lui faut au moins quinze minutes pour fermer un passage
et pour ouvrir totalement l'autre. C'est pour cela
que les rêves ne restent qu'environ quinze minutes en mémoire après le réveil.
Lorsque l'esprit tend vers le sommeil, il franchit le même passage, en sens inverse.
Sois consciente de ce seuil, il est extrêmement important
pour celui ou celle qui cherche le joyau intérieur.
Il est la porte qui ouvre sur l'inconnaissable.
Cette transition entre le sommeil et l'éveil doit être mise à profit pour méditer.

Sois attentive à cet intervalle, soit consciente de ce passage et tu seras transformée.

Reçois mon amour.

La vie est un sermon, l'existence prêche à sa façon, indirectement.
En cela réside sa beauté.

L'harmonie de la nature nous donne spontanément une magnifique leçon d'équilibre.
Contemple l'oiseau en plein vol et tu seras en méditation sans l'avoir cherché.
Ecoute l'oiseau et ton cœur chantera à l'unisson.
Lorsque tu ne fournis aucun effort,
la méditation est profonde et te transforme soudain.
Et lorsque tu bouges sans raison, ce mouvement évolue dans le divin.

Reçois mon amour.

Parce qu'il a la faculté de choisir, l'homme est voué à l'angoisse.
Car ce qu'il choisit est toujours l'enfer, même s'il opte pour le paradis.
Existe-t-il un seul homme qui se décide ouvertement pour l'enfer? Non.
Pourtant, il n'est pas un être humain qui ne le vive.
Oh, la mauvaise blague! Les portes du paradis débouchent sur l'empire des damnés!

Que faire? Rien. Ne donne ta préférence à rien de particulier
et les choses te contenteront pleinement telles qu'elles sont.
Alors, tu frapperas à la bonne porte sans même savoir que tu frappais!

Reçois mon amour.

Débarrasse-toi de toutes les idées fixes, de toutes tes opinions.
Elles tuent la vitalité, l'innocence,
qui sont indispensables pour atteindre l'illumination.

Sois extrêmement méfiante à l'égard des idées reçues, ce sont des pièges.
Elles réduisent ta conscience à l'état d'eau stagnante.
Seule l'eau vive trouvera l'océan.

Sois vivante, fluide et le but se rapprochera à grands pas.

Reçois mon amour.

Un homme, obsédé par l'idée
que le succès dépendait du secret détenu par ceux qui réussissaient dans la vie,
passa des nombreuses années à le rechercher.
Il étudia gloutonnement: l'économie et les sciences; la psychologie
et la philosophie; la franc-maçonnerie, l'astrologie, l'ésotérisme, les cultes,
les religions actuelles et aussi celles qui avaient fait leur temps...
Mais il ne trouva rien. Il eut beau y investir toute son énergie,
sa recherche de la clé du succès fut un échec.
Un jour, la mort se présenta.
Et l'homme comprit ce qui avait sapé tous ses efforts: « L'ajournement! »

Reçois mon amour.

Ce que je dis n'a rien de nouveau. Ce n'est pas ancien non plus.
Ou alors, c'est les deux: ce qu'il y a de plus nouveau et aussi ce qu'il y a de plus ancien.
Pour le savoir, tu ne dois pas m'écouter.

Oh! Ecoute les oiseaux à l'aube,
écoute les fleurs et les brins d'herbe au soleil et tu l'entendras.
Si tu ne sais pas comment t'y prendre, m'écouter ne servira à rien non plus.

L'essentiel ne réside pas dans ce que tu entends, mais dans la façon dont tu écoutes,
parce que le message est partout, partout, partout.

Je vais t'enseigner l'art d'écouter: cours jusqu'à l'épuisement
ou danse ou respire vigoureusement, puis tombe par terre et écoute.
Ou encore: répète ton nom à voix haute
jusqu'à l'épuisement, arrête brusquement et écoute.
Ou bien: juste avant de t'endormir, dans l'intervalle qui sépare l'éveil qui s'éloigne
et le sommeil qui vient, soit brusquement attentif et écoute.

Alors, tu m'entendras.

Reçois mon amour.

La mort est omniprésente, mais l'homme se persuade qu'elle ne le concerne pas.
C'est la plus monumentale des illusions entretenues par l'intellect humain.
Si la mort n'est pas en permanence présente à ton esprit,
tu seras inévitablement la proie de ce leurre.
Le mental fournit sans arrêt des rationalisations très alléchantes,
très logiques, jusqu'au dernier soupir.

Un jour, un vieillard s'en prit au cordonnier
au sujet de la réparation d'une paire de chaussures.
« Mais mon bon monsieur, dit le cordonnier, cette querelle n'a aucun sens.
Vous exigez des semelles inusables alors que vous avez quatre-vingt-dix ans.
Vos chaussures vous survivront largement! »
Le vieillard le toisa et répondit sèchement: « Vous êtes mal informé, mon cher.
Très peu de gens meurent au-delà de l'âge de quatre-vingt-dix ans,
les statistiques ne laissent aucun doute à ce sujet. »

Reçois mon amour.

Il est extrêmement facile de passer d'une illusion à l'autre,
parce qu'aucun changement fondamental n'est nécessaire pour cela.
Les fondements ne sont pas bouleversés, toi tu restes le même.
Il ne s'agit donc pas de changer de désir, d'aspirer au spirituel
après avoir pourchassé les choses du monde, mais de te transformer toi-même.
Ne modifie pas la quête, change le chercheur,
sinon le problème restera identique, sous d'autres formes.

Comment changer celui qui cherche?
Tout d'abord, identifie-le. Où est-il? Qu'est-il?
Tu découvriras un secret:
celui qui cherche n'a de consistance que lorsqu'on ne le cherche pas.
Essaie de le trouver: tu n'y parviendras jamais.
Il n'existe que dans l'ignorance et les ténèbres. Dans la conscience, il disparaît.
Comprendre cette « non-identité » est le saut.

Saute dans l'inconnaissable. Saute dans la vérité.

Reçois mon amour.

La connaissance réelle vient de l'expérience.
Les informations ne sont pas la connaissance.
Elles ne peuvent éclairer l'esprit comme le fait la chose vécue.
Il se peut même qu'elles aggravent la situation
en alourdissant de plus en plus un esprit déjà confus.

Deux amis jouaient ensemble aux échecs depuis des années.
Entre eux règnait une rivalité de bon aloi, car ils étaient de force égale.
Un jour, l'un d'eux se mit à gagner régulièrement.
Son ami en fut abasourdi, d'autant plus qu'il potassait justement un ouvrage volumineux sur la bonne manière de jouer aux échecs.
Il réfléchit longuement et eut soudain une idée géniale.
Il offrit un exemplaire de l'ouvrage en question à son ami.
Il ne fallut pas longtemps pour que l'équilibre des forces se rétablisse entre eux.

Reçois mon amour.

L'homme est libre de prendre des décisions,
mais il ne lui est pas permis de ne rien décider.
Car ne pas décider est aussi une décision.
Hésiter est encore une manière de décider, de même que différer ou éluder.
Il n'y a pas moyen d'y échapper: il faut dire oui ou non.
Il y a mille façons de dire « non », mais une seule de dire « oui ».
Et il n'y a aucun moyen de ne rien dire du tout.
La condition humaine est ainsi
et celui qui cherche la vérité doit en être conscient, sinon il vivra en pure perte.

L'instant perdu l'est à jamais et nous avons déjà gaspillé tant de vies.
Alors, décide de décider, décide de te transformer et passe au-delà.
La décision provoque une cristallisation, elle te rend apte à bondir dans l'inconnaissable.

Reçois mon amour.

Une vie dénuée de méditation est comme un paysage d'hiver.
Le ciel est bas et gris, tout est gelé, un vent maussade remue les feuilles mortes.

Bien que ce soit inévitable, tout le monde vit ainsi. Pourquoi ?
Parce que les nécessités de l'existence nous obligent à avoir l'esprit occupé,
alors que la méditation a besoin d'un mental apaisé.
Nous nous habituons à l'agitation
et oublions de nous ménager les plages de silence intérieur
qui nous offriraient l'extase d'exister, tout simplement.

Lorsque tu es totalement inoccupé, tu peux accueillir l'hôte divin.

Reçois mon amour.

Oui, tu as déjà connu cette personne dans une autre vie.
Beaucoup de choses te reviendront bientôt en mémoire,
la clé se trouve désormais entre tes mains.
Mais ne pense pas à tout cela, sinon ton imagination contaminera tes souvenirs
et tu auras beaucoup de mal à distinguer ce qui est réel de ce qui est fantasme.
Retiens donc bien que tu ne dois plus du tout penser à tes vies antérieures.
Laisse les souvenirs surgir spontanément.
Aucun effort délibéré n'est requis de ta part,
l'intervention de ta volonté serait même une grave erreur.
Laisse l'inconscient accomplir son travail, contente-toi d'en être le témoin.
A mesure que la méditation s'approfondira, de nombreuses portes s'ouvriront devant toi.
Mais rappelle-toi, il faut attendre que les mystères se révèlent d'eux-mêmes.
La gangue est brisée, beaucoup de choses vont germer.
La seule attitude que tu puisses observer est celle de l'attente, de la contemplation.

Reçois mon amour.

Dans ce monde, rien ne peut démontrer l'existence du divin.
Il est caché, secret, mystérieux.
Mais en toi, tu peux trouver la preuve absolue,
car c'est là que le divin est caché, secrètement, mystérieusement.
Entre en toi-même et découvre-le.

Réfléchir ne te servira à rien. Il faut agir, agir en toi-même. Bouge!
Cela veut dire, tourne-toi vers l'intérieur.

L'homme est comme un livre scellé écrit avant sa naissance.
Il le porte en lui tout au long de sa vie et ne l'ouvre jamais,
même pas au moment de sa mort.
Celui qui brise le sceau découvre qu'il n'est pas, que seul le divin existe.

Reçois mon amour.

Le savoir est accumulation, par conséquent il est toujours mort.
Apprendre, c'est bondir d'instant en instant.
Ce n'est pas un amoncellement, mais un mouvement.

Ne sois pas un cadavre érudit, bouge en apprenant et tu seras vivant.
Ne te laisse obnubiler par aucune expérience, elles ne sont qu'esclavage.
Transcende toujours ce qui est révolu afin de pouvoir accueillir ce qui arrive.
L'extase appartient à ce qui est neuf, vierge, discontinu.
Vivre dans la discontinuité signifie exister dans le divin.

Je t'envoie mon amour.

Les disciplines extérieures, artificielles, sont inutiles.
La discipline intérieure et naturelle suffit.
Qu'est-elle? Elle est acquiescement, acceptation absolue.
Et celle-ci ne peut qu'être totale, car accepter en partie est contradictoire en soi.
Si tu vis, tu vis! Si tu meurs, tu meurs! Si tu souffres, tu souffres!
Alors, il n'y a plus de problèmes, plus d'angoisse, plus de peur.
Quelle liberté!

Un jour, des disciples demandèrent à un maître zen:
« Il fait torride ici, comment échapper à cette chaleur écrasante? »
« Pourquoi ne pas partir pour le pays où il ne fait ni chaud ni froid? » suggéra le maître.
« En effet! Où se trouve ce pays? » demandèrent les disciples.
Le maître se mit à rire: « En été, nous suons. En hiver, nous grelottons. »

Reçois mon amour.

Ne réprime jamais une pensée, ne la combats pas, sinon elle continuera de t'assaillir.
En luttant contre elle, tu la renforces, tu la provoques, tu l'invites.
Réprime-la et elle reviendra au galop, avec une vigueur redoublée.

Il paraît qu'une certaine publicité destinée aux femmes avait comme slogan :
« Pour hommes uniquement. »
Et l'on dit que quasiment toutes les femmes
se sont empressées d'examiner le produit après avoir lu la phrase en question.
Les rares personnes qui s'étaient abstenues étaient des aveugles.

Reçois mon amour.

Dès demain, mets-toi à méditer comme je vais te l'ordonner.
C'est un ordre en effet, car désormais tu es tellement mienne
que je ne puis plus faire autrement que te commander!

Voici les conditions préalables. Sois joyeuse. Sois détendue.
Ne te prends pas au sérieux, que la méditation soit un jeu.
Et commence après tes ablutions matinales.

La méditation.
Premièrement: pendant dix minutes, respire profondément et rythmiquement,
pas rapidement mais au contraire lentement.
Deuxièmement: pendant dix minutes, danse lentement, rythmiquement.
Sois extatique, comme si tu te fondais dans les mouvements.
Troisièmement: pendant dix minutes, répète le mahamantra « hou-hou-hou »
en poursuivant la danse, le mouvement. Ne sois ni grave ni tendue.
Quatrièmement: pendant dix minutes, ferme les yeux et garde le silence.
Ne bouge plus. Reste debout ou assise ou encore allonge-toi, tu as le choix,
mais reste là comme un cadavre. Sens que tu sombres, que tu t'enfonces.
Abandonne-toi, remets-toi entre les mains du tout.

Ensuite. Premièrement: passe la journée dans l'extase,
intoxiquée de divin, coule-toi en lui, fleuris en lui.
Chaque fois que la dépression te gagne, répète silencieusement « hou-hou-hou »
puis ris ouvertement, sans aucune raison. Accepte cette folie.
Deuxièmement: Pendant dix minutes, avant de t'endormir,
psalmodie encore le mahamantra « hou-hou-hou ». Ensuite, moque-toi de toi-même.
Troisièmement: le matin en émergeant du sommeil,
psalmodie « hou-hou-hou » pendant dix minutes.
Puis entame la journée en éclatant de rire.
Quatrièmement: souviens-toi que je suis à tout moment à tes côtés.

Reçois mon amour.

La méditation dépasse le savoir.
Tu peux être méditation, tu ne peux pas la connaître.

Tout savoir est superficiel.
Ce n'est jamais qu'un vague contact avec l'extérieur.
Il est toujours « au sujet de » et jamais la chose elle-même.

Lorsque l'empereur chinois Wu vint voir Bodhidharma, il lui demanda:
« Quelle est la sainte et ultime vérité? »
Le maître répondit en riant: « Cela n'a rien de bien saint, c'est le vide même. »
Wu, fort surpris, posa une autre question: « Et qui est l'homme qui se trouve ici devant moi? »
« Je l'ignore », répondit Bodhidharma.

Perçois-tu cette beauté? Cette vérité? Cette innocence?
Cette sainteté? Cette plénitude? Et l'absolu ultime?

Reçois mon amour.

Le voyageur s'arrête à l'auberge.
Il y passe la nuit, se restaure, fait ses bagages et reprend la route.

L'aubergiste n'a aucun endroit où se rendre.

Celui qui passe est le passant. Celui qui reste est l'hôte.
Qui es-tu, le passant ou l'hôte?

Médite. Il ne faut pas répondre.
Prends plutôt conscience, car toutes les réponses viennent du passant,
la connaissance appartient uniquement à l'hôte.

Ne me crois surtout pas, je suis peut-être en train de te berner!
Entre en toi-même et trouve tout seul!

Reçois mon amour.

Un jour, la question suivante fut posée à Lin Chi:
« Quelle est l'essence de la méditation? »
Lin Chi quitta son siège, saisit son interlocuteur par sa tunique et le gifla.
Puis il le lâcha. L'homme resta cloué sur place, sidéré.
Lin Chi éclata de rire: « Pourquoi ne t'inclines-tu pas? »
Cela eut le don de sortir le malheureux de sa stupeur.
A l'instant où il s'apprêtait à s'incliner devant le maître,
il savoura pour la première fois la méditation!

Je t'en prie, lis et relis cette histoire.
Et si le nectar continue de t'échapper,
frappe ton propre visage, ris et incline-toi devant toi-même.
Le nectar se révélera à toi, sois-en sûre!

Reçois mon amour.

L'intellect est incapable de concevoir le divin,
c'est pour cela qu'il le nie
ou qu'il élabore des constructions mentales savantes à son sujet,
ce qui est beaucoup plus dangereux que la négation pure et simple.

L'esprit ne fonctionne que dans le domaine du connu.
Il ne peut pas le transcender.
Pour le mental, ce qui n'est pas du monde de la dualité n'existe pas.

Attar disait : « Tu ne sais rien de ton être réel ni de l'état dans lequel tu te trouves.
Tu es comme la cire dans une ruche. Que connaît-elle du feu et de la fusion ?
Mais lorsqu'elle devient bougie et donne de la lumière, elle sait. »

Reçois mon amour.

Takuan disait: Tu ne peux te baigner dans un bloc de glace,
pas plus que tu ne peux vivre en ayant la conscience gelée.
Qu'est-ce que le mental, sinon cela?
Entre en toi-même et vois.
N'interroge personne, ne consulte pas les saintes écritures,
regarde en toi-même et trouve.

Ne réfléchis pas à tout cela, c'est absurde.
Comment pourrais-tu penser à l'encontre de la pensée?
Toute conclusion tirée d'un raisonnement ne peut que renforcer le mental.
Ne pense donc pas. Réfléchir équivaut à s'arrêter, se bloquer, se figer.
« Penser » est la maladie.

Fais une volte-face et trouve en toi, de façon immédiate.
La moindre réflexion te rejette dans les vieux sillons.
En une fraction de seconde, tu es projetée à des années-lumière du réel.

Reçois mon amour.

Voici une page blanche sur laquelle quelques mots sont tracés.
Tu peux regarder la surface immaculée; tu peux aussi fixer les mots.
Tu peux être consciente du silence qui enrobe la sonate, ou bien écouter la sonate.
Tu peux appréhender l'espace qui englobe un bâtiment, ou bien percevoir le bâtiment.
Tu peux imaginer une maison comme constituée de vide,
ou bien la voir comme un assemblage de murs.

Si tu t'attaches aux mots, au bâtiment, à la sonate, aux murs,
tu vis dans l'esprit, le mental.
Si tu contemples le papier blanc, le silence, l'espace, le vide,
tu te trouves en état de méditation.

Reçois mon amour.

La voie va du son au silence.

Murmure AUM, lentement, et de même que le son glisse doucement dans l'inaudible,
toi aussi tu entreras dans le monde du silence.
Ou encore, demeure dans l'intervalle qui sépare deux notes
et tu seras toi aussi libéré de toute sonorité.
Ou encore, baigne-toi dans une mélodie ininterrompue,
celle d'une chute d'eau par exemple.
Ou encore, bouche-toi les oreilles et écoute le son qui est à la source de tous les autres.
Brusquement, la musique silencieuse des sphères célestes éclatera en toi.

Par tous les moyens, cherche ce qui est silencieux,
tombe dans l'abysse de l'inaudible
et tu atteindras le divin.

Reçois mon amour.

Il n'existe pas de réponse aux questions ultimes de l'homme,
parce que ces questions n'ont pas de sens.
De plus, il n'y a personne pour y répondre. L'existence est silencieuse et l'a toujours été.
Par conséquent, tais-toi, vis la vie et tu la connaîtras, car seul « vivre » est connaître.
Chercher des réponses est absurde.

Un jour, dans un hôpital psychiatrique, un infirmier s'étonna de trouver un patient
l'oreille collée au mur, lui faisant signe de garder le silence.
Intrigué, l'infirmier plaça lui aussi son oreille contre le mur et écouta attentivement.
Finalement, il dit : « Mais je n'entends rien ! »
« Je sais, dit le malade. C'est épouvantable. C'est toujours comme ça ! »

Reçois mon amour.

Avoir des informations n'est pas connaître,
parce qu'elles ne transforment pas l'homme et ne le feront jamais.
Or, la connaissance n'est donnée qu'à l'issue d'une transfiguration.

Chaque information grossit un peu plus ton vieux mental.
C'est un phénomène quantitatif, aucun changement qualitatif ne s'opère.
Ton intellect reste tel qu'il était.
Voilà pourquoi ce qu'on appelle « éducation » est tellement superficiel.

Accumuler des informations dans un esprit ignorant est tragique.
Pour atteindre la sagesse, l'esprit doit subir une transmutation.

Pour moi, la méditation est une méthode alchimique,
elle seule permet de transformer totalement le mental.
Avant toute chose, c'est la qualité de l'intellect humain qui doit être métamorphosée.
Ensuite l'éducation pourra être éducative.
Il était une fois un roi dont le fils était un sot.
Ainsi que le lui suggéraient ses conseillers,
il l'envoya à l'étranger pour faire des études universitaires,
dans l'espoir que cela lui donne quelque cervelle.

Le jeune homme passa plusieurs années
à ingurgiter toutes les leçons que débitaient ses professeurs.
Un jour, ses études terminées, il annonça son retour.
Le roi organisa une grande fête en son honneur.
A la fin du banquet, un convive s'enquit de ce que le prince avait appris à l'étranger.
Tandis que l'universitaire fraîchement émoulu
énumérait les branches dans lesquelles il s'était distingué,
son interlocuteur ôta une de ses bagues et la cacha dans sa main.
« J'ai ici un objet rond avec un trou au milieu,
qu'est-ce que c'est ? » demanda-t-il au jeune homme.
« Ce genre de chose ne figurait pas au programme des cours, répondit l'autre.
Mais qu'importe, le simple bon sens me fait dire qu'un objet rond,
vide au centre, est une roue de charrette. »

On peut instruire un sot, mais non le faire réfléchir.

Reçois mon amour.

Observe-toi sans penser, sans louer ni condamner, sans approuver ou déprécier.
En d'autres termes, regarde-toi sans le moindre mouvement de l'esprit,
sans le moindre bruit mental.
Alors tu acquerras un regard tout différent de celui de tes yeux,
car ce regard ne sera pas déformé par le passé. Il sera innocent et silencieux.
Dans cette vacuité, il n'existe plus ni observateur ni chose observée.
Il ne reste que ce qui est, non divisé, « un », sans début et sans fin.

Appelle cela comme tu veux, Dieu, nirvana,
le nom est sans importance, le mot n'est pas la chose
et celui qui connaît la chose n'éprouve plus le moindre intérêt pour le nom.

Reçois mon amour.

La chose qui n'est pas perdue ne peut être retrouvée.
C'est dire que la chercher est absurde.
A l'instant où tu saisis cette absurdité, toute quête s'arrête spontanément.
Et ce qui n'a jamais été perdu est retrouvé!

Voilà pourquoi je dis: cherche et tu ne trouveras pas.
C'est chercher qui est l'obstacle, parce que cela crée « celui qui cherche »,
l'ego, l'illusion du « je suis ». Or, « je » ne suis pas.

Ne cherche pas et tu trouveras cela: le « je ne suis pas ».
Ce « rien », ce « personne » est la porte.
Le seuil sans porte.

Un jour, Riko demanda à Nansen de lui expliquer l'énigme de l'oie dans la bouteille:
si tu mets un oison dans une bouteille et le nourris par le goulot
jusqu'à ce qu'il devienne adulte et remplisse tout l'espace disponible,
comment feras-tu pour le libérer sans le tuer et sans casser la bouteille?

« RIKO! » cria Nansen en frappant fort dans ses mains.
« Oui, maître », répondit Riko en sursautant.
« Regarde! dit Nansen, l'oie est sortie! »

Je t'envoie mon amour et ma bénédiction.

Ta lettre est arrivée. Je l'ai attendue tous les jours depuis ton départ.
Je sais que tu es loin d'ici et je sais aussi que maintenant,
tu ne peux pas t'éloigner de moi. Cette proximité est la seule chose qui compte.

Tu t'es approchée de moi d'une façon qui ne relève ni du temps ni de l'espace.
La rencontre s'est faite dans la sphère du nulle part ou du partout,
ce qui veut dire la même chose.
Les rencontres authentiques sont toujours de cet ordre.
Tout le reste n'est qu'illusion.

Souviens-toi de moi chaque fois que tu en as besoin.
Tu me trouveras tout de suite.
Pose toutes les questions que tu voudras, puis attends.
Tu recevras la réponse.

Les barrières ont été renversées dans ton mental, te voici dans l'état méditatif.
Les portes du divin sont désormais ouvertes.
N'hésite pas à faire le plongeon. Tu es absolument prête,
il te suffira d'avoir le courage d'avancer dans l'inexploré, l'inconnaissable.
L'appel de l'au-delà est venu, relève le défi et sois comblée.

Ferme les yeux, sens ma présence, vois-moi et laisse ma bénédiction descendre sur toi.

Reçois mon amour.

La vie n'est pas un roman policier. Tu n'as pas d'énigme à résoudre.
La vie est là devant tes yeux, claire comme le soleil, ouverte comme le ciel.
Sors de ta maladie mentale, cesse de penser et ouvre les yeux.
Absolument rien n'est caché. Alors, même celui qui est invisible ne l'est plus.

Sherlock Holmes dit à son compagnon :
« Ah, Watson ! Je vois que vous avez mis vos caleçons de laine. »
Watson : « Incroyable, quelle perspicacité !
Qu'est-ce qui vous a permis d'aboutir à cette conclusion ? »
Holmes : « C'était assez simple, mon cher, vous avez oublié d'enfiler votre pantalon. »

Reçois mon amour.

Nous nous prosternons devant notre ego,
puisque nous nous agenouillons devant des dieux fabriqués à notre image,
en fonction de notre vie, de nos désirs, de nos angoisses, de nos rêves,
ou encore à partir de notre prétendue logique, de nos arguties idiotes.
Cela n'a rien de commun avec l'humilité ou la prière, bien au contraire:
c'est l'attitude la plus égoïste de toutes.
L'homme vraiment religieux s'agenouille, mais il n'adore rien ni personne.
Il ne vénère aucune image en particulier.
Cette prosternation est simplement l'éclosion de son propre vide absolu.
Cette dévotion devient un mode de vie intérieur.
A moins d'être ainsi, la prière n'en est pas une.
Prier est impossible, mais tu peux être en état de prière.

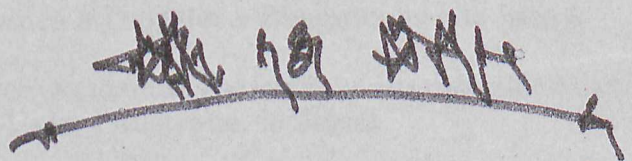
Reçois mon amour.

Le silence est bénédiction.
Mais ce n'est pas le silence que tu peux instaurer, puisque le bruit, c'est toi.
Créer le silence est impossible.
Bien sûr, tu peux faire semblant, tu peux t'offrir une illusion de silence,
par exemple en appliquant l'une ou l'autre technique d'autohypnose.
Je t'en prie, ne recours jamais à l'autosuggestion pour trouver la paix intérieure.
Au contraire, observe les bavardages incessants de ton esprit.
Sois consciente, non pour faire taire le caquetage mental, mais afin de le comprendre.
Cet entendement s'épanouira en silence,
en un silence qui n'est pas une absence de bruit, mais une félicité en soi.

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ,

ਕੋਈ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ : ਮੰਜ਼ਿਲ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹੈ?
ਆਹ! ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੂਰ ਭੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਅੱਤੇ ਅਤਿ ਨਿਕਟ ਭੀ।
ਜੋ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਯਾ ਨਿਕਟਤਾ ਮੰਜ਼ਿਲ ਪਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਸ ਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਦਾਹਨ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤਨੀ ਹੀ ਨਿਕਟ ਹੈ।
ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਯੀ ਦ੍ਰਯ ਲੇ ਤੁਸ ਸਗੋਂ ਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੋ।



13.8.1969

SUR L'AUTEUR

1931 — Le 11 décembre, Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) naît dans une modeste famille jaïna, à Kuchwada au Madhya Pradesh (Inde). Il passe les sept premières années de sa vie chez ses grands-parents, qui lui accordent une grande liberté et approuvent totalement l'intérêt intense que l'enfant manifeste pour les questions fondamentales concernant la vie, la mort, la vérité. Sa grand-mère restera sa plus grande amie et deviendra d'ailleurs une disciple de son petit-fils.

1953 — Le 21 mars, Osho atteint l'illumination. Il poursuit de brillantes études à l'Université de Saugar (agrégation en philosophie obtenue avec la plus grande distinction et médaille d'or des tournois nationaux d'éloquence). Il sera ensuite professeur de philosophie.

1966 — Il décide de se consacrer entièrement à l'éveil de la conscience humaine. Il parcourt le pays sous le nom d'acharya (enseignant) Rajneesh et enseigne l'art de méditer. Alors que les milliers de personnes affluent vers lui, l'hostilité grandit dans les milieux politiques, religieux et autres dont il dénonce l'hypocrisie et l'influence malsaine.

1968 — Il s'installe à Bombay et inaugure des techniques de méditation révolutionnaires. Il instaure notamment la méditation dite « Kundalini » et la méditation dynamique, technique par laquelle le mental est préparé au silence par un phase initiale de catharsis. On commence à l'appeler « Bhagwan » : « le béni ».

1970 — Des Occidentaux se joignent aux disciples d'Osho, dont la renommée atteint l'Europe, les Etats-Unis, l'Australie, le Japon.

1974 — Inauguration de l'ashram de Poona. Un centre très important de psychothérapie, de développement personnel et de méditation grandit rapidement. Osho fait de plus en plus retraite dans sa chambre, qu'il quitte deux fois par jour pour s'adresser à son auditoire. Ces causeries, matinales et vespérales, sont une éblouissante exégèse de toutes les grandes traditions spirituelles du monde, émaillée de notions scientifiques résolument modernes.

1981 — Osho part pour les Etats-Unis. Création d'une commune en Orégon : Rajneeshpuram, ville de 5 000 habitants. D'autres centres autonomes s'ouvrent un peu partout dans le monde.

1985 — Le 29 octobre, Osho est arrêté pour non respect de la législation sur l'immigration. Il est expulsé au terme d'une persécution dont les instigateurs et les protagonistes ne manqueront pas d'être tous connus un jour. Commence un stupéfiant périple à la recherche d'un pays d'accueil. Pour des raisons futiles ou invraisemblables et même sans explication aucune (mais toujours à la suite de pressions exercées par les Etats-Unis), il est déclaré indésirable dans 21 pays au total.

1986 — Le 29 juillet, Osho revient en Inde. Six mois plus tard, l'ashram de Poona, Osho Mandir, rouvre ses portes et connaît bientôt un nouvel essor.

1988 — Pour la première fois depuis quatorze ans, Osho dirige de nouveau en personne la méditation au début et à la fin de chaque causerie. Il instaure aussi une technique méditative nouvelle, la « Mystic Rose Meditation », où les deux expressions les plus refoulées de notre temps — le rire et les pleurs — sont poussées jusqu'au paroxysme (7 jours de rire, 7 jours de pleurs), pour faire place nette à 7 jours de silence intérieur.

1989 — Osho décide de ne plus être appelé Bhagwan. Ses disciples choisissent de l'appeler dorénavant Osho Rajneesh.
Il continue son travail à l'ashram de Poona. Chaque soir, des milliers de personnes venues du monde entier, disciples et amis, se regroupent dans l'auditorium pour l'écouter ou pour communier en silence avec lui.

1990 — Le 19 janvier, Osho quitte son corps pleinement conscient.

Pour toutes informations, contactez :
Les Editions Le Voyage Intérieur B.P. 168 - 75665 Paris Cedex 14 - France
Osho Mandir 17, Koregaon Park - Poona 411 001 - MS - Inde Tél. : 91/212.66.09.53.

Achevé d'imprimer en février 1990
par Maury-Imprimeur S.A. – 45330 Malesherbes
N° d'imprimeur : B90/29457 T